



令和6年10月分



給食献立予定表



河南町立学校給食センター

| 日付     | こ　　ん　　だ　　て　　め　　い                                                                                                   | カロリー(kcal)<br>タンパク(g) | カロリー(kcal)<br>タンパク(g) | お　も　な　ざ　い　り　よ　う                                                |                                                                  |                                                                         |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                    | 小学校・中学年               | 中学校                   | 血　や　に　く　に　な　る(赤)                                               | 体　の　調　子　を　と　と　の　え　る(緑)                                           | 力　や　熱　の　も　と　に　な　る(黄)                                                    |
| 1 (火)  | ごはん とんじる あかうおのしょうがに<br>はるさめサラダ 牛乳 こくとうだいず(中のみ)                                                                     | 620<br>30.1           | 773<br>39.1           | ぶたにく うすあげ あかみそ<br>にぼし あかうお ハム<br>ほしわかめ ぎゅうにゅう<br>こくとうだいず (中のみ) | だいこん にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>あおねぎ つちしょうが<br>きゅうり                    | こめ はるさめ                                                                 |
| 2 (水)  | ぶたごぼうピラフ とりにくのレモンじょうゆ<br>ハムサラダ(ちゅうかふうドレッシング) 牛乳                                                                    | 637<br>31.4           | 787<br>38.7           | ぶたにく とりがらスープ<br>とりにく ハム<br>ぎゅうにゅう                              | たまねぎ にんじん<br>ごぼう ほししいたけ<br>レモンかじゅう キャベツ<br>こまつな ホールコーン           | こめ でんぷん<br>ちゅうかふうドレッシング                                                 |
| 3 (木)  | ごはん とうふのみそしる あじのソースふうみこめこあげ<br>きりぼしだいこんのいために 牛乳 アセロラゼリー(中のみ)                                                       | 620<br>25.5           | 846<br>31.8           | とうふ うすあげ<br>ほしわかめ あかみそ<br>しろみそ にぼし あじ<br>ひらてん けずりぶし ぎゅうにゅう     | えのきたけ あおねぎ<br>つちしょうが にんじん<br>きりぼしだいこん                            | こめ じゃがいも<br>でんぷん こめでんぷん<br>アセロラゼリー(中のみ)                                 |
| 4 (金)  | ベビーパン なすのミートスパゲティ<br>ツナとだいこんのサラダ(フレンチドレッシング)<br>フルーツミックス(みかんかん・パインかん) 牛乳                                           | 627<br>28.5           | 796<br>28.5           | ぶたミンチ ポークブイヨン<br>ツナ ぎゅうにゅう                                     | たまねぎ なす<br>にんじん ぶなしめじ<br>つちしょうが にんにく<br>だいこん きゅうり<br>みかんかん パインかん | ベビーパン<br>スパゲティ<br>フレンチドレッシング                                            |
| 7 (月)  | あきやさいこめこカレーライス<br>おさかなナゲット(こむぎなし) ひじきのサラダ<br>(わふうドレッシング) はっこうにゅう(プレーン)                                             | 651<br>23.6           |                       | ぶたにく とりがらスープ<br>おさかなナゲット ひじき<br>うすあげ はっこうにゅう                   | たまねぎ ぶなしめじ<br>にんじん ソーたたまねぎ<br>にんにく カレーこ<br>ホールコーン えだまめ           | こめ さつまいも<br>こめこカレールウ<br>わふうドレッシング                                       |
| 8 (火)  | コッペパン じゃがいものポタージュ ポークジンジャー<br>れんこんサラダ(ごまドレッシング) 牛乳                                                                 | 609<br>28.7           | 798<br>30.3           | とりにく フランクフルト<br>とりがらスープ ぎゅうにゅう<br>チーズ ぶたにく ツナ                  | たまねぎ にんじん<br>つちしょうが にんにく<br>ソーたたまねぎ れんこん                         | コッペパン じゃがいも<br>バター こむぎこ<br>でんぷん ごまドレッシング                                |
| 9 (水)  | さつまいもごはん(ごましお) やさいたっぷりみそしる<br>さわらのこめこからあげあんかけ 牛乳                                                                   | 650<br>25.2           |                       | とうふ うすあげ<br>あかみそ しろみそ<br>にぼし さわら ぎゅうにゅう                        | にんじん はくさい<br>だいこん ごぼう<br>ほししいたけ あおねぎ                             | こめ さつまいも<br>ごま こめでんぷん<br>でんぷん                                           |
| 10 (木) | ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに<br>いかのこめコフライ<br>てづくりげんきふりかけ(ちりめんじゃこ・ごま) 牛乳                                                      | 649<br>26.9           | 801<br>38.2           | ぶたにく あつあげ<br>けずりぶし いか<br>ちりめんじゃこ ひじき<br>こなかつお ぎゅうにゅう           | だいこん たまねぎ<br>にんじん ごぼう<br>えだまめ こんにゃく<br>つちしょうが カレーこ<br>ほししいたけ     | こめ でんぷん<br>こめでんぷん ごま                                                    |
| 11 (金) | ライむぎしょくパン コロコロスープ<br>かぼちゃのハンバーグ(たまご・にゅう・こむぎなし)<br>ケチャップソース<br>キャベツのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)<br>牛乳 アセロラゼリー(小のみ) スライスチーズ(中のみ) | 617<br>23.0           | 771<br>33.5           | とりにく とりがらスープ<br>ハンバーグ<br>スライスチーズ(中のみ)<br>ぎゅうにゅう                | たまねぎ にんじん<br>パセリ キャベツ<br>きゅうり                                    | ライむぎしょくパン<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ<br>アセロラゼリー(小のみ)                |
| 15 (火) | ビビンバ(トウバンジャン・ごま)<br>はるさめスープ にんじんチップス (こむぎなし)<br>牛乳 ミニピーチゼリー(中のみ)                                                   | 640<br>23.9           | 778<br>28.6           | ぶたミンチ ハム<br>ほしわかめ とりがらスープ<br>ポークブイヨン ぎゅうにゅう                    | ほうれんそう こまつな<br>もやし にんじん<br>たまねぎ つちしょうが                           | こめ ごま<br>はるさめ でんぷん<br>ミニピーチゼリー(中のみ)                                     |
| 16 (水) | ひじきごはん かきたまじる<br>ミートボールのあまずあん 牛乳                                                                                   | 675<br>26.7           | 846<br>33.5           | とりにく うすあげ<br>ひじき けいらん<br>かまぼこ けずりぶし<br>だしこんぶ チキンボール ぎゅうにゅう     | にんじん ほししいたけ<br>こんにゃく はくさい<br>こまつな たまねぎ                           | こめ でんぷん                                                                 |
| 17 (木) | ごはん とうふとわかめのみそしる<br>やきさけ はくさいのゆずあえ 牛乳                                                                              | 590<br>29.7           | 787<br>29.5           | とうふ うすあげ<br>ほしわかめ あかみそ<br>しろみそ にぼし<br>さけ けずりぶし ぎゅうにゅう          | たまねぎ あおねぎ<br>レモンかじゅう はくさい<br>こまつな にんじん<br>ゆずかじゅう                 | こめ じゃがいも                                                                |
| 21 (月) | こめこドライカレー さつまいもフライ<br>やさいのマリネ はっこうにゅう(いちご)                                                                         | 638<br>24.2           |                       | ぶたミンチ とりミンチ<br>とりがらスープ ハム<br>はっこうにゅう(いちご)                      | たまねぎ にんじん<br>ピーマン えだまめ<br>つちしょうが にんにく カレーこ<br>キャベツ きゅうり こなからし    | こめ こめこカレールウ<br>さつまいも グラニューとう                                            |
| 22 (火) | アップルパン こまつなのクリームに ベーコンポテト<br>かいそうサラダ(わふうドレッシング) 牛乳                                                                 | 632<br>24.7           | 805<br>30.7           | とりにく とりがらスープ<br>ぎゅうにゅう チーズ<br>ベーコン ほしわかめ                       | はくさい こまつな<br>たまねぎ にんじん<br>パセリ だいこん                               | アップルパン バター<br>こむぎこ じゃがいも<br>わふうドレッシング                                   |
| 23 (水) | かやくごはん(ちりめんじゃこ) とりつみれのみそしる<br>さばのこうみやき 牛乳                                                                          | 651<br>30.9           | 822<br>39.7           | とりにく うすあげ<br>ちりめんじゃこ とうふ<br>チキンボール あかみそ<br>にぼし さば ぎゅうにゅう       | にんじん ごぼう<br>ほししいたけ こんにゃく<br>だいこん はくさい<br>しろねぎ レモンかじゅう            | こめ                                                                      |
| 24 (木) | ごはん うまに ホキのこめこあげ<br>てづくりのりつくだに 牛乳                                                                                  | 657<br>25.1           | 805<br>31.7           | ごぼうてん あつあげ<br>けずりぶし ホキ<br>あまのり ひじき ぎゅうにゅう                      | たまねぎ にんじん<br>しろねぎ                                                | こめ じゃがいも<br>でんぷん こめでんぷん                                                 |
| 25 (金) | コッペパン ポークビーンズ<br>こまつなのサラダ(サウザンアイランドドレッシング)<br>しらたまいフルーツ(みかんゼリー・おうとうかん) 牛乳                                          | 634<br>28.0           | 804<br>35.1           | ぶたにく だいず<br>とりがらスープ ツナ<br>ぎゅうにゅう                               | たまねぎ ぶなしめじ<br>こまつな にんじん<br>おうとうかん                                | コッペパン じゃがいも<br>デミグラスソース ビーフシチューのもと<br>サウザンアイランドドレッシング<br>しらたまだんご みかんゼリー |
| 28 (月) | げんりょうごはん かやくうどん<br>かつおのあまだれかけ ごまきゅうり 牛乳                                                                            | 632<br>29.4           | 811<br>37.8           | とりにく かまぼこ<br>うすあげ けずりぶし<br>だしこんぶ かつお ぎゅうにゅう                    | はくさい にんじん<br>ほししいたけ あおねぎ<br>きゅうり つぼづけ                            | こめ うどん<br>こめでんぷん でんぷん<br>ごま                                             |
| 29 (火) | ごはん マーボーだいこん(トウバンジャン)<br>チキンじゃが ミニゼリーようなし 牛乳                                                                       | 692<br>25.7           | 826<br>30.9           | ぶたミンチ とりミンチ<br>とうふ あかみそ<br>とりがらスープ とりにく<br>ぎゅうにゅう              | だいこん たまねぎ<br>にんじん しろねぎ<br>つちしょうが にんにく<br>ほししいたけ                  | こめ でんぷん<br>じゃがいも<br>ミニゼリーようなし                                           |
| 30 (水) | さんしょくライス こめこちゅうかめんスープ<br>あつあげとにらのいためもの 牛乳 あじつきじゃこ(中のみ)                                                             | 598<br>23.5           | 762<br>30.7           | とりにく とりがらスープ<br>ハム ポークブイヨン<br>あつあげ ぎゅうにゅう<br>あじつきじゃこ(中のみ)      | ホールコーン えだまめ<br>たまねぎ にんじん<br>しろねぎ つちしょうが<br>にら                    | こめ こめこちゅうかめん                                                            |
| 31 (木) | ごはん さつまいものみそしる<br>ぶたにくのこめこからあげ<br>きゅうりとはるさめのサラダ 牛乳                                                                 | 678<br>26.2           | 809<br>31.5           | とうふ ほしわかめ<br>あかみそ しろみそ<br>にぼし ぶたにく<br>ハム ぎゅうにゅう                | えのきたけ しろねぎ<br>つちしょうが にんにく<br>レモンかじゅう きゅうり<br>にんじん                | こめ さつまいも<br>でんぷん こめでんぷん<br>はるさめ                                         |

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気にに対する抵抗力をつける。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

|                                      |       |      |         |     |        |          |      |      |      |     |        |     |       |       |
|--------------------------------------|-------|------|---------|-----|--------|----------|------|------|------|-----|--------|-----|-------|-------|
| 今月使用の農産物・魚介類の予定<br>産地(魚介類の加工地は 原則国内) | さつまいも | 町内産  | きゅうり    | 町内産 | なす     | 町内産      | あおねぎ | 町内産  | こまつな | 町内産 | ほうれんそう | 町内産 | じゃがいも | 北海道   |
|                                      | キャベツ  | 長野県  | ごぼう     | 青森県 | つちしょうが | 高知県      | だいこん | 北海道  | たまねぎ | 北海道 | にら     | 高知県 | にんじん  | 北海道   |
|                                      | にんにく  | 青森県  | しろねぎ    | 北海道 | はくさい   | 長野県      | パセリ  | 長野県  | ピーマン | 宮崎県 | もやし    | 岐阜県 | れんこん  | 徳島県   |
|                                      | えのきたけ | 長野県  | ぶなしめじ   | 長野県 | あじ     | ニュージーランド | あかうお | アメリカ | かつお  | 静岡県 | さけ     | ロシア | さば    | ノルウェー |
|                                      | さわら   | 東シナ海 | ちりめんじゃこ | 広島県 | ホキ     | ニュージーランド | ぶたにく | 宮崎県  | とりにく | 熊本県 |        |     |       |       |

| 今月の平均栄養量          | エネルギー   | たんぱく質   | 脂 質     | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄     | ビタミンA    | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | マグネシウム | 亜 鉛   |
|-------------------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|----------|--------|--------|-------|------|--------|-------|
| 文科省学校給食摂取基準(3・4年) | 650kcal | 13～20%  | 20～30%  | <2.0g | 350mg | 3.0mg | 200μgRAE | 0.40mg | 0.40mg | 25mg  | 4.5g | 50mg   | 2.0mg |
| 今月の小学校3・4年生平均     | 637kcal | ※17%27g | ※28%20g | 2.5g  | 383mg | 3.2mg | 233μgRAE | 0.49mg | 0.53mg | 25mg  | 4.8g | 90mg   | 3.1mg |
| 文科省学校給食摂取基準(中学校)  | 830kcal | 13～20%  | 20～30%  | <2.5g | 450mg | 4.5mg | 300μgRAE | 0.50mg | 0.60mg | 35mg  | 7.0g | 120mg  | 3.0mg |
| 今月の中学校平均          | 802kcal | ※16%33g | ※28%25g | 3.3g  | 452mg | 4.8mg | 286μgRAE | 0.58mg | 0.60mg | 32mg  | 6.9g | 117mg  | 3.9mg |

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう