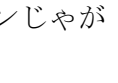
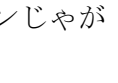


令和8年10月分給食献立予定表

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) タンパク(g)	カロリー (kcal) タンパク(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょ　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(木)	ごはん　じゃがいものみそしる あじのソースふうみこめこあげ キャベツのサラダ（わふうドレッシング） 牛乳　アセロラゼリー（中のみ） 	 595kcal 23. 7g	 770kcal 28. 3g	とうふ　ほしわかめ あかみそ　しろみそ　にぼし あじ　ハム　ぎゅうにゅう	たまねぎ　えのきたけ あおねぎ　つちしょうが キャベツ　こまつな にんじん　ホールコーン	こめ　じゃがいも でんぷん　こめでんぷん わふうドレッシング アセロラゼリー（中のみ）
2(金)	ベビーパン　なすのミートスパゲティ ツナとだいこんのサラダ（フレンチドレッシング） みかんゼリーミックス（みかんゼリー・パインかん） 	 642kcal 28. 8g		ぶたミンチ　ポークブイヨン ツナ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　なす　にんじん ぶなしめじ　つちしょうが にんにく　だいこん きゅうり　パインかん	ベビーパン　スパゲティ フレンチドレッシング みかんゼリー
5(月)	ぶたにくのげんきどんぶり　ほうれんそうのサラダ あげシューマイ（こむぎあり） 	 672kcal 28. 7g	 796kcal 33. 7g	ぶたにく　あかみそ シューマイ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ごぼう　ほししいたけ　にら いとこんにゃく　にんにく つちしょうが　ほうれんそう はくさい	こめ　でんぷん
6(火)	コッペパン　こまつなとマカロニのクリームに ベーコンポテト だいこんサラダ（ちゅうかふうドレッシング） 	 606kcal 25. 0g		とりにく　とりがらスープ ぎゅうにゅう　チーズ ベーコン	はくさい　こまつな たまねぎ　にんじん　パセリ だいこん　ホールコーン	コッペパン　マカロニ バター　こむぎこ じゃがいも ちゅうふうドレッシング
7(水)	さつまいもごはん（ごましお）　やさいたっぷりみそしる さわらのあんかけこめこあげ（ごま） 	 650kcal 25. 3g	 801kcal 30. 4g	とうふ　うすあげ　あかみそ しろみそ　にぼし　さわら ぎゅうにゅう	にんじん　はくさい だいこん　ごぼう ほししいたけ　あおねぎ	こめ　さつまいも　ごま こめでんぷん　でんぷん
8(木)	ごはん　ぶたにくとやさいのしょうがに いかのこめこフライ てづくりげんきふりかけ（ちりめんじゃこ・ごま） 	 639kcal 26. 9g	 803kcal 34. 7g	ぶたにく　あつあげ けずりぶし　いか ちりめんじゃこ　ひじき こなかつお　ぎゅうにゅう	だいこん　たまねぎ にんじん　ごぼう　えだまめ つちしょうが　カレーこ ほししいたけ	こめ　でんぷん こめでんぷん　ごま
9(金)	ライむぎしょくパン　コロコロスープ かぼちゃがたハンバーグ（たまご・にゅう・こむぎなし） ケチャップソース やさいサラダ（ノンエッグマヨネーズ） アセロラゼリー（小のみ）　スライスチーズ（中のみ） 	 617kcal 22. 9g	 742kcal 31. 8g	とりにく　とりがらスープ ハンバーグ スライスチーズ（中のみ） ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん パセリ　キャベツ　きゅうり	ライむぎしょくパン じゃがいも　でんぷん ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー（小のみ）
13(火)	こめこカレーライス　やきウインナー やさいのマリネ　はっこうにゅう（プレーン） 	 617kcal 23. 6g	 777kcal 30. 3g	ぶたにく　とりがらスープ ウインナー　はっこうにゅう	たまねぎ　にんじん ソテーたまねぎ　にんにく カレーこ　キャベツ きゅうり　こなからし	こめ　じゃがいも こめこカレールウ
14(水)	ひじきごはん　かきたまじる ミートボールのあまずあん 	 652kcal 27. 2g	 807kcal 33. 4g	とりにく　うすあげ　ひじき けいらん　かまぼこ けずりぶし　チキンつくね ぎゅうにゅう	にんじん　ほししいたけ こんにゃく　はくさい こまつな　たまねぎ	こめ　でんぷん
15(木)	ごはん　とうふとわかめのみそしる ししゃものこめこあげ　ゆずあえ 	 619kcal 25. 0g		とうふ　うすあげ ほしわかめ　あかみそ しろみそ　にぼし　ししゃも けずりぶし　ぎゅうにゅう	たまねぎ　あおねぎ はくさい　にんじん ゆずかじゅう	こめ　じゃがいも こめでんぷん　でんぷん
19(月)	ごはん　うまに　ホキのこめこあげ てづくりのりつくだに 	 621kcal 25. 5g	 788kcal 33. 2g	ごぼうてん　あつあげ けずりぶし　ホキ　あまのり ひじき　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん しろねぎ	こめ　じゃがいも　でんぷん こめでんぷん
20(火)	アップルパン　コーンポタージュ ぶたにくのジンジャーソース　さつまいもフライ 	 634kcal 29. 3g	 808kcal 36. 7g	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ　なまクリーム とりがらスープ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　パセリ コーンピューレ つちしょうが　にんにく ソテーたまねぎ	アップルパン　じゃがいも でんぷん　さつまいも
21(水)	かやくごはん（ちりめんじゃこ） とりつみれのみそしる　さばのこうみやき 	 652kcal 31. 2g	 802kcal 38. 1g	とりにく　うすあげ ちりめんじゃこ　とうふ チキンボール　あかみそ しろみそ　にぼし　さば ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう ほししいたけ　こんにゃく だいこん　はくさい あおねぎ　レモンかじゅう	こめ
22(木)	ごはん　はっぼうさい（いか）　とりにくのこめこからあげ ナタデココパイン（パインかん） 	 641kcal 23. 9g	 803kcal 30. 9g	ぶたにく　いか ポークブイヨン　とりにく ぎゅうにゅう	はくさい　たまねぎ にんじん　ピーマン ほししいたけ　つちしょうが にんにく　パインかん	こめ　でんぷん こめでんぷん　ナタデココ
23(金)	コッペパン　こめこポークビーンズ こまつなとツナのサラダ（サウザンアイランドドレッシング） いちごジャム 	 628kcal 28. 7g	 831kcal 37. 3g	ぶたにく　だいず とりがらスープ ポークブイヨン　ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ　ぶなしめじ こまつな　にんじん	コッペパン　じゃがいも こめこハヤシルウ　でんぷん サウザンアイランドドレッシング いちごジャム
26(月)	げんりょうごはん　カレーうどん ちくわのいそべあげ（こむぎあり） ささみときゅうりのあえもの はっこうにゅう（ブルーベリー） 	 600kcal 25. 0g	 791kcal 32. 4g	ぶたにく　うすあげ けずりぶし　ちくわ　あおさ とりささみ はっこうにゅう （ブルーベリー）	たまねぎ　にんじん あおねぎ　カレーこ きゅうり　こなからし	こめ　うどん　カレールウ こむぎこ　でんぷん
27(火)	ごはん　マーボーだいこん（トウバンジャン）　チキンじゃが ミニゼリーようなし 	 674kcal 25. 7g	 820kcal 31. 2g	ぶたミンチ　とりミンチ とうふ　あかみそ とりがらスープ　とりにく ぎゅうにゅう	だいこん　たまねぎ にんじん　しろねぎ つちしょうが　にんにく ほししいたけ	こめ　でんぷん　じゃがいも ミニゼリーようなし
28(水)	さんしょくライス　ビーフンスープ あつあげとにらのいためもの いもけんぴいりあじつきじゃこ（中のみ） 	 639kcal 27. 9g	 809kcal 35. 4g	とりにく　とりがらスープ ぶたにく　あつあげ いもけんぴいりあじつきじゃこ （中のみ） ぎゅうにゅう	ホールコーン　えだまめ たまねぎ　にんじん こまつな　つちしょうが にんにく　にら	こめ　ビーフン
29(木)	ごはん　だいこんのみそしる　かつおのあんかけたつたあげ きゅうりとはるさめのサラダ 	 635kcal 27. 8g	 770kcal 33. 9g	とうふ　あかみそ　しろみそ にぼし　かつお　ハム ぎゅうにゅう	だいこん　えのきたけ あおねぎ　きゅうり にんじん	こめ　じゃがいも こめでんぷん　でんぷん はるさめ
30(金)	コッペパン　さつまいものシチュー はくさいベーコンサラダ（わふうドレッシング） アロエフルーツ（みかんかん・パインかん） 	 613kcal 25. 6g	 821kcal 33. 2g	とりにく　とりがらスープ なまクリーム　チーズ ぎゅうにゅう　ベーコン	だいこん　たまねぎ こまつな　はくさい にんじん　アロエ みかんかん　パインかん	コッペパン　さつまいも バター　こむぎこ わふうドレッシング

※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。

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、病気に対する抵抗力をつける。

《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。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

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。

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 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	たまねぎ	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	じゃがいも	茨城県
	ごぼう	青森県	キャベツ	長野県	つちしょうが	高知県	だいこん	千葉県	にら	高知県	にんじん	北海道	にんにく	青森県
	しろねぎ	鳥取県	あおねぎ	徳島県	はくさい	長野県	パセリ	長野県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県
	あじ	チリ	ちりめんじゃこ	広島県	かつお	静岡県	さば	長崎県	さわら	東シナ海	ししゃも	ノルウェー	ホキ	ニュージーランド
	ぶたにく	北海道	とりにく	宮崎県										

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)	650 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2. 0 g	350 mg	3. 0 mg	200 μgRAE	0. 40 mg	0. 40 mg	25 mg	4. 5 g	50 mg	2. 0 mg
今月の小学校3・4年生平均	632 kcal	※ 16 % 26 g	※ 28 % 20 g	2. 3 g	361 mg	3. 4 mg	204 μgRAE	0. 49 mg	0. 54 mg	26 mg	5. 1 g	87 mg	3. 1 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2. 5 g	450 mg	4. 5 mg	300 μgRAE	0. 50 mg	0. 60 mg	35 mg	7. 0 g	120 mg	3. 0 mg
今月の中学校平均	796 kcal	※ 17 % 33 g	※ 27 % 24 g	3. 1 g	410 mg	4. 8 mg	250 μgRAE	0. 61 mg	0. 61 mg	32 mg	6. 6 g	109 mg	3. 8 mg

※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