

平成28年度

10月 給食献立予定表



長泉町学校給食センター



TEL 986-9033

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
3 月	ごはん			こめ	797 kcal	中学校	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	つくねの甘辛あんかけ	とりにく	キャベツ	でんぷん さとう	23.9 g		
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう さやいんげん とうがらし	しらたき こめあぶら さとう			
	さつまいものみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん	さつまいも	3.1 g		
4 火	◎長泉町給食開始記念◎				777 kcal		
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.9 g		
	チキンカレー	とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら	2.3 g		
	キャベツとほうれん草のソテー		キャベツ ほうれん草 とうもろこし	こめあぶら			
りんご		りんご					
5 水	わかめごはん	わかめ		こめ	813 kcal	北小 4年生	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	25.9 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん				
	いも団子汁	とうふ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう こまつな	じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく	4.0 g		
6 木	玄米入りロールパン			パン こめ	764 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく		32.3 g		
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング			
	キャベツとタマネギの コンソメスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ マッシュルーム		4.1 g		
7 金	ごはん			こめ	767 kcal		白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	30.8 g		
	キャベツの土佐ゆず香和え	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも	2.5 g		
11 火	日本の郷土料理 ～ゼリーフライ～ 				758 kcal		しめじ 白ねぎ
	うどん			うどん	31.7 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	きのこうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	だいこん たまねぎ ひらたけ ねぶかねぎ えのきたけ まいたけ とうがらし		4.1 g		
	ゼリーフライ	おから	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも こめあぶら こむぎこ			
	中濃ソース						
ひじきの炒め煮	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき こめあぶら さとう				
12 水	麦ごはん			こめ むぎ	787 kcal		白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	31.9 g		
	もやしときゅうりのナムル		もやし きゅうり とうがらし	ごま ごまあぶら さとう			
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	2.4 g		
13 木	揚げパン			パン こめあぶら さとう	829 kcal	南小	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ ピーマン えだまめ	こめあぶら	26.8 g		
	白いんげん豆のクリームスープ	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん	じゃがいも	2.8 g		
14 金	ごはん			こめ	781 kcal		しめじ 白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	とうふ とりにく	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぷん	27.5 g		
	キャベツと小松菜のドレッシング和え		キャベツ こまつな たまねぎ	ドレッシング			
いわしのつみれ汁	まいわし すけとうだら あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ひらたけ ねぶかねぎ しょうが	さとう じゃがいも でんぷん	3.0 g			
17 月	麦ごはん			こめ むぎ	782 kcal		白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の唐揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	28.3 g		
	キャベツのピーナッツ和え		キャベツ こまつな	さとう らっかせい			
	大根と豆腐のみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも	2.6 g		

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
18 火	♪♪長泉の日♪♪				812 kcal	給食なし 	あしたか牛 しめじ 白ねぎ
	セルフあしたか牛丼						
	〔麦ごはん あしたか牛丼の具〕			こめ むぎ	31.7 g		
	牛乳	ぎゅうにく なると なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ ねぶかねぎ えだまめ	こんにゃく こめあぶら さとう	2.8 g		
	厚焼き玉子 もやし醤油炒め	ぎゅうにゅう たまご ベーコン		さとう でんぷん こめあぶら			
19 水	◎食育の日◎				790 kcal	長小	しめじ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.0 g		
	太刀魚フライ 中濃ソース	たちうお		パンこ こむぎこ こめあぶら	2.6 g		
	キャベツのゆかり和え 鶏肉と大根の煮物		キャベツ きゅうり しそ とりにく こおりとうふ	さといも こんにゃく こめあぶら さとう			
20 木	レーズン入りロールパン		ほしぶどう	パン さとう	767 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツとツナのカレーソテー ポークビーンズ	まぐろ ぶたにく だいす	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	こめあぶら じゃがいも こめあぶら	28.4 g 3.2 g		
	ラ・フランスゼリー		せいようなし	さとう こなあめ			
	セルフ中華丼				776 kcal		
21 金	〔麦ごはん 中華丼の具〕			こめ むぎ	34.5 g	全校 特支	
	牛乳	ぎゅうにゅう			3.0 g		
	シューマイ	ぶたにく とりにく すけとうだら	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ グリンピース しょうが にんにく	こめあぶら でんぷん			
	もやしと糸寒天のごま酢和え	かんでん	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ ごま ドレッシング			
	ソフトめん				790 kcal		
24 月	牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん		南小	しめじ
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム にんにく トマト	こめあぶら こむぎこ	32.8 g		
	さつまいもと大豆の 揚げからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	さつまいも じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.8 g		
	フルーツミックス		みかん もも りんご	さとう			
	ごはん			こめ	799 kcal		
25 火	牛乳	ぎゅうにゅう					白ねぎ
	秋刀魚の蒲焼き	さんま	しょうが	でんぷん こめあぶら さとう	25.9 g		
	もやしとほうれん草のごま和え		もやし ほうれんそう	ごま さとう			
	けんちん汁	なまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ とうがらし	こんにゃく さといも	2.8 g		
	ごはん			こめ	860 kcal		
26 水	牛乳	ぎゅうにゅう					白ねぎ
	鶏肉のピリ辛焼き	とりにく	ねぶかねぎ にんにく とうがらし	さとう こめあぶら	32.8 g		
	浦上そばろ	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん もやし	しらたき こめあぶら さとう			
	さつまいもと焼き麩のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ こまつな	さつまいも じゃがいも やきふ	3.3 g		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
27 木	黒糖入りロールパン			パン こくとう	783 kcal	北小 6年生	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモン	でんぷん こめあぶら さとう	33.5 g		
	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし	こめあぶら			
	さつまいものミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん	さつまいも	3.9 g		
28 金	ごはん			こめ	745 kcal	北小 6年生	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭の幽庵焼き	さけ	ゆず		33.7 g		
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ ごぼう さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき こめあぶら さとう	2.1 g		
31 月	ロールパン			パン	773 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きハンバーグの バーベキューソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ りんご にんにく レモン	パンこ さとう	32.0 g		
	シーザーサラダ	チーズ たまご	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ドレッシング	4.1 g		
	トマトシチュー	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん トマト マッシュルーム	じゃがいも こめあぶら			

日	12(水)	21(金)
おかず	ぎょうざ	シューマイ
小学校	2個	2個
中学校	3個	3個

●放射線物質測定検査結果●
学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
(9月2日実施) セシウム134 <1.3q/kg セシウム137 <1.4Bq/kg