



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)					血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (木)				ソフトフランスパン	パン		659	828	19 (月)				ちゅうかめん		ちゅうかめん	594	
				牛乳	牛乳		26.5	33.3					みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	ごまあぶら さとう	26.7	
				サーモン チャウダー	さけ 牛乳 スキムミルク	バター あぶら こむぎこ パセリ	28.2	33.9							もやし にんじん にら にんにく しょうが とうもろこし	24.4	
				プーティン	チーズ 牛乳	フライドポテト あぶら さとう バター こむぎこ オリーブあぶら	2.0	2.6					牛乳	牛乳		2.3	
				メーブル&マーガリン		メーブル&マーガリン							ミニロールパン		パン		
2 (金)				ごはん	こめ		624	792	20 (火)				ごはん		こめ	637	832
				牛乳	牛乳		22.7	28.4					牛乳	牛乳		18.1	29.8
				じゃがいもと わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも たまねぎ	18.9	22.9					うちまめじる	あぶらあげ うちまめ みそ	さといも ごぼう だいこん ねぎ	18.5	22.5
				チキンソースカツ	チキンカツ	あぶら さとう	2.5	3.4					ホキの やさしいあんかけ	ホキ	でんぶん あぶら さとう でんぶん	2.2	3.0
				キャベツの おかかあえ	かつおぶし	さとう キャベツ もやし にんじん									たけのこ ほしいいたけ たまねぎ にんじん こまつな		
5 (月)				ハヤシライス	ぶたにく こめ あぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	648	801	21 (水)						さつまいもとくりのタルト	595	735
				はっこう乳	はっこう乳		18.5	22.7					ごはん		こめ	26.2	31.9
				こんさいチップス	あおのり	あぶら れんこん ごぼう	15.7	20.1					牛乳	牛乳		18.8	22.0
6 (火)				きのこの スパゲティ	ベーコン とりにく	スパゲティ バター	1.7	2.3	22 (木)				むらくもじる	とりにく とうふ たまご	あぶら でんぶん	1.9	2.5
				牛乳	牛乳		597	720					とうがんの とろみに	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん		
				むしパン		むしパン	22.6	27.0					てづくりふりかけ	かつおぶし	さとう ごま	30.0	35.8
				ブロッコリーと ささみのごまサラダ	とりにく	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	1.8	2.3					くるパン		パン	604	765
				ごはん	こめ		24.4	29.4					牛乳	牛乳		24.4	30.2
7 (水)				牛乳	牛乳		22.5	27.2	23 (金)				カレースープ	ベーコン	マカロニ あぶら	22.5	27.2
				さわにわん	ぶたにく	あぶら ごま ごまドレッシング	2.3	3.1					とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレードジャム	2.3	3.1
				さんまのかばやき	さんま	でんぶん あぶら さとう							ふかしさつまいも		さつまいも		
				チーズパン	パン		649	805					くりおこわ		こめ もちごめ くり ごま	605	732
				牛乳	牛乳		24.0	29.1					牛乳	牛乳		18.8	22.4
8 (木)				さつまいもとほうれんそうの ミルクスープ	ウィンナー	あぶら	24.0	29.1	26 (月)				だいいこんと おつきみだんごのスープ	ぶたにく	しらたまだんご ごまあぶら	2.5	3.4
				ポークレモンソテー	ぶたにく	あぶら さとう	1.7	2.2					ひじきの マヨネーズあえ	ひじき ツナ	さとう ごま マヨネーズ	19.9	23.6
				くだもの		りんご							デザート		おつきみゼリー	19.9	23.6
				キャロットライス		こめ パター	661	841					あげパン	きなこ	パン さとう あぶら	630	780
				牛乳	牛乳		26.4	33.2					牛乳	牛乳		22.6	28.0
9 (金)				とうふと こまつなのスープ	とうふ	こまつな にんじん えのきたけ	29.0	36.3	27 (火)				トマトのスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	32.9	38.5
				かぼちゃの チーズやき	ツナ チーズ	かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし	2.5	3.5					まめのホットサラダ	ハム だいず いんげんまめ		2.4	3.2
				デザート		ブルーベリーゼリー							マヨネーズ		マヨネーズ		
				キムタクごはん	ぶたにく	こめ ごまあぶら	601	733					ごはん		こめ	618	764
				牛乳	牛乳		21.7	26.0					牛乳	牛乳		26.4	32.0
13 (火)				とおひらじる		さとう さといも	18.0	21.1	28 (水)				マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	さとう ごまあぶら でんぶん	2.1	2.5
				さんぞくやき	とりにく	でんぶん あぶら	2.3	3.1					パンサンスー	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら ごま にんじん		
				ごはん	こめ		597	729					たらこごはん	たらこ	こめ むぎ ごま	598	731
				牛乳	牛乳		25.0	29.5					牛乳	牛乳		25.8	31.3
				とんじる	ぶたにく	あぶら じゃがいも	21.9	25.3					いwashだんごじる	いwashつみれ とうふ		16.2	18.7
14 (水)				ぶりのてりやき	ぶり	あぶら でんぶん さとう	1.8	2.4	29 (木)				ぶどうまめ	だいず	さとう	2.3	2.8
				ラスク		パン マーガリン さとう							くだもの				
				牛乳	牛乳		593	758					ごはん		こめ	638	805
				ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	21.9	27.3					牛乳	牛乳		20.5	25.1
				にんじんじゃこソテー	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	25.5	31.6					かぶと ベーコンのスープ	ベーコン	あぶら	22.5	27.8
15 (木)				ごはん	こめ		2.5	3.3	30 (金)				やさいのとうふナゲット	ナゲット	あぶら	2.2	2.8
				牛乳	牛乳		593	758					きりぼしだいこんの ピリからいため	ぶたにく	ごまあぶら さとう		
				ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	21.8	26.0					ピラフ	ウィンナー	こめ むぎ バター あぶら	632	797
				ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	17.6	20.5					牛乳	牛乳		22.0	27.8
							1.6	2.1					牛乳	牛乳		24.4	30.9
16 (金)				牛乳	牛乳		2.5	3.3	30 (金)				かぼちゃハンバーグ	かぼちゃハンバーグ		2.5	3.1
				ヨーグルト	ヨーグルト	さとう							デザート		ハロウィンゼリー		

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

★給食に関する届出について★

○給食を停止する場合・・・病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町HPより取得可)に必要な事項を記入の上、学校まで提出してください。

○給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合・・・再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。