

# 令和6年 10月 よていこんだてひょう

山武市山武学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなさいりょうとほたらぎ			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I類 - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しつ (g)	えんぶん (g)
1	火	むぎごはん とりにくのスタミナやき ビーフソテー やさいスープ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく かまぼこ ウインナー ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ しめじ いら もやし コーン にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ビーフン ごまあぶら	660	29.3	16.4	3.3
2	水	しょうゆラーメン もちごめつきにくだんご ひよこまめサラダ	○	牛乳 ふたにく とりにく ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん もやし いら しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ もちごめ あぶら	674	28.9	22.8	3.9
3	木	メルルーサのみそマヨやき きんぴらごぼう はんぺんじる スイートポテト	○	牛乳 メルルーサ さつまあげ はんぺん みそ にほしこ	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ えのき	こめ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	703	27.1	19.9	2.5
4	金	むぎごはん やさしいコロッケ じゃこサラダ すきやきふう	○	牛乳 たまご ちりめんじゃこ ふたにく とうふ	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき はくさい にんじん しいたけ ながねぎ	こめ むぎ ごむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	705	25.5	23.5	2.1
7	月	ごはん コーンシューマイ チンジャオロース ちゅうかスープ カルシウムウエハース	○	牛乳 ふたにく かまぼこ さかなすりみ	コーン しょうが ビーマン たまねぎ だけのこ きくらげ にんじん もやし しめじ ながねぎ	こめ ごむぎこ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ウエハース	642	23.1	18.5	2.5
8	火	むぎごはん とりにくのマーメレードやき スパゲッティサラダ とうふのみそじる	○	牛乳 とりにく ハム とうふ にほしこ みそ	にんにく にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい なつみかん	こめ むぎ スパゲッティ さとう ノンエッグマヨネーズ	700	28.1	22.9	3.0
9	水	セルフフィッシュバーガー (ハンズパン・しろみぎかなフライ) コーンサラダ にくだんごスープ	○	牛乳 たら とりにく	コーン キャベツ にんじん ながねぎ しめじ ブロッコリー	パン ごむぎこ パンこ あぶら でんぷん	686	23.7	29.6	2.6
10	木	ごはん ふたにくのしょうがやき にんじんしりしり いかとだいいんのにも ブルーベリーゼリー	○	牛乳 ふたにく ツナ たまご いか	しょうが にんじん しいたけ だいこん こんにゃく いんげん ブルーベリー	こめ さとう さといも あぶら ゼリー	722	33.1	25.4	2.4
11	金	むぎごはん かぼちゃコロッケ ウインナーソテー なめこじる	○	牛乳 ウインナー とうふ わかめ みそ にほしこ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく なめこ えのき ながねぎ	こめ むぎ ごむぎこ パンこ あぶら	665	22.5	17.1	2.5
15	火	むぎごはん とうふのそぼろあんかけ ごまあえ けんちんじる さつまいもとりのタルト	○	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ にほしこ	えのき ほうれんそう にんじん もやし ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ むぎ こめこ くり さといも さつまいも さとう ごま でんぷん	652	21.4	17.4	1.9
16	水	きつねうどん チーズかまぼこロール きりぼしだいこんのサラダ むしケーキ	○	牛乳 チーズ ふたにく あぶらあげ たまご たらすりみ ツナ にほしこ	にんじん しめじ もやし ながねぎ だいこん こまつな もやし	うどん ごむぎこ さとう ごま	693	29.0	27.5	2.9
17	木	ごはん あじアーモンドフライ しおこんぶあえ いらたまじる しモンソーダゼリー	○	牛乳 あじ とりにく たまご なると こんぶ にほしこ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ いら しモン	パン ごむぎこ パンこ アーモンド ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	641	25.5	15.0	2.1
18	金	むぎごはん タンドリーチキン じゃがマヨソテー コンソメスープ	○	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	トマト にんにく しょうが レモン たまねぎ しめじ コーン にんじん はくさい えのき えだまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	684	26.2	24.4	2.1
21	月	ごはん さばふんかほし ひじきのいために なまあげのみそじる	○	牛乳 さば ひじき さつまあげ なまあげ にほしこ みそ	えだまめ こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら さとう	673	26.1	23.9	1.9
22	火	ポークカレーライス あつやきたまご だいいんサラダ	○	牛乳 ふたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ほうれんそう しそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	683	22.2	22.6	2.6
23	水	ミルクロールパン にくだんご(ケチャップあじ) ツナサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	○	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんにく きゅうり にんじん トマト キャベツ いんげん アセロラ	パン ごむぎこ マカロニ さとう あぶら ゼリー	687	25.6	24.2	2.9
24	木	ごはん とりにくのからあげ うめおかあえ ごもくまめ ミニジョア	○	牛乳 ジョア とりにく だいず さつまあげ かつおぶし	しょうが にんじん こまつな キャベツ コーン うめ ごぼう こんにゃく だけのこ しいたけ	こめ ごめこ でんぷん あぶら さとう	689	30.5	20.2	2.6
25	金	キムチチャーハン ぎょうざ だいいんのナムル はるさめスープ	○	牛乳 ふたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン はくさい だいこん ほうれんそう だけのこ えのき	こめ むぎ ごむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	710	25.2	22.5	2.5
28	月	ごはん いわしのかばやき とうふサラダ たまねぎのみそじる プリン	○	牛乳 いわし とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ にほしこ	コーン きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	654	24.5	19.1	2.1
29	火	むぎごはん チキンオーブンやき のりあえ にくじゃが	○	牛乳 とりにく ふたにく チーズ のり	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	667	22.3	17.8	2.3
30	水	パジルクリームパスタ おからコロッケ グリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン バター チーズ なまクリーム おから	しめじ たまねぎ にんじん パジル きゅうり キャベツ ブロッコリー	スパゲッティ ごむぎこ あぶら パンこ じゃがいも	705	25.5	20.3	2.0
31	木	ごはん かぼちゃのハンバーグ ごぼうサラダ キャベツのスープ ハロウィンVAパオ	○	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン	コーン かぼちゃ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ しめじ だけのこ たまねぎ	こめ パター ごま あぶら	649	22.4	21.0	2.8

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	679	25.8	21.4	2.4
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未滿

## 10月は食品ロス削減月間です!

最近よく耳にする言葉になってきた「食品ロス」。  
実は私たちのとても身近なところで発生しています。  
令和3年度に日本全体で発生した食品ロスは523万トン。  
この量は1人が1年間で約42kgの食べ物を捨てている計算  
になります。  
自分にはできないことはないか、考えてみましょう。



**ちさんちしょう 地産地消**  
こめ なんごう なるとう ちく  
米: 南郷・成東地区 もやし: 大網白里市  
にら: 蓮沼地区 きゅうり: 九十九里町

さんむし ない さんぶ ぐんし ないさん しょくざい つか  
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。  
かんしゃ きも ちく あじ た 感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。