



2022年

10月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
3	小 659 kcal 中 750 kcal	4	小 611 kcal 中 723 kcal	5	小 705 kcal 中 871 kcal	6	小 660 kcal 中 771 kcal	7	小 668 kcal 中 812 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、なめこ) 鮭の香味揚げ 豚キムチ炒め 		<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーの おかかマヨあえ いちごヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 野菜とコーンの あえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、油揚げ) 鶏肉の梅パン粉焼き 切り干し大根の油炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) ハンバーグおろしソース 中華風サラダ 			
黄 ごはん・あぶら・こまあぶら・てんぷら こ・いりごま		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・いりごま		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 ごはん・パン粉・あぶら・さとう		黄 ごはん・はるさめ・さとう・こまあぶら			
赤 牛乳・みそ・鮭・あおのり・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・ヨーグルト		赤 牛乳・だしふんにゅう・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・とりにく・たまご・牛肉・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・ハム・すりみ・ハンバーグ・たまご			
緑 だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし		緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・ハム・コーン		緑 はくさい・パセリ・きりぼしだいこん・にんじん		緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶			
10	スポーツの日	11	小 656 kcal 中 737 kcal	12	小 643 kcal 中 755 kcal	13	小 714 kcal 中 799 kcal	14	小 643 kcal 中 759 kcal		
		<ul style="list-style-type: none"> 大ぶらうどん 牛乳 ササミと野菜の ごま風味サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ホイコーロー丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 梨 姉妹都市福岡県添田町 でとれた新高梨です。 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 南瓜のクリーム煮 オムレツのソースがけ 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なまあげ) いわしの生姜煮 ごぼうサラダ 			
10月平均栄養価		黄 うどん・あぶら・ドレッシング・すりごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・こまあぶら・でんぶ		黄 パン・さとう・こまあぶら・いりごま		黄 ごはん・マヨネーズ・さとう・ごま			
たん白質 26.8g 31.2g		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ささみ		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそ		赤 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・ハム		赤 牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ちくわ			
脂質 20.2g 22.8g		緑 ながねぎ・しいたけほうれんそう・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー・ごぼう		緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・だいこん・梨		緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ほうれんそう・もやし・にんじん		緑 はくさい・ごぼう・きゃべつ・にんじん			
食塩相当量 2.9g 3.5g											
17	小 631 kcal 中 781 kcal	18	小 600 kcal 中 708 kcal	19	小 657 kcal 中 817 kcal	20	小 676 kcal 中 788 kcal	21	小 626 kcal 中 730 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> チキンライス 牛乳 卵とコーンのスープ えびぎょうざ(が2、中高3が) もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 ブロッコリーと ベーコンのサラダ プリン 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 いもだんご汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) さば焼き魚 豆腐のオイスターソース煮 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(大根、なまあげ) 鶏肉のレモンソース 白菜のなめ苜あえ 			
黄 ごはん・バター・あぶら		黄 ラーメン・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら			
赤 牛乳・とりにく・たまご・えび・ツナ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・わかめ・みそ・さば・豚肉・焼きとうふ		赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・とりにく・のり			
緑 たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン・パセリ・もやし・きゅうり		緑 塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン		緑 だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき		緑 きゃべつ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		緑 だいこん・ほうれんそう・はくさい・なめたけ			
24	小 631 kcal 中 740 kcal	25	小 646 kcal 中 767 kcal	26	小 749 kcal 中 941 kcal	27	小 619 kcal 中 746 kcal	28	小 643 kcal 中 751 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) タンドリーサーモン ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 ポテトと肉団子の ケチャップ煮 		<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 牛乳 フルーツの ゼリーあえ 		<ul style="list-style-type: none"> きなこ揚げパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉の朝鮮焼き もやしのカレー炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) ホック焼き魚 大根のそぼろ煮 			
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・いりごま		黄 冷麦・じゃがいも・バター・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 ぱん・さとう・あぶら・いりごま・こまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら			
赤 牛乳・はんぺん・さけ・さきみ・ひじき		赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご		赤 牛乳・ぶたにく		赤 牛乳・とりにく・ウインナー・きなこ		赤 牛乳・とうふ・ぶたひきにく・がんも・ホッケ			
緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・きゃべつ・にんじん		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・ピーマン		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・みかん缶・パン缶・りんご缶		緑 にんじん・ながねぎ・白菜・コーン・きゃべつ・もやし		緑 はくさい・ごぼう・きゃべつ・にんじん・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん			
31	小 636 kcal 中 739 kcal	★ 今月の食材 ★		<div style="text-align: center;"> <p>目の健康にビタミンAを!</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです!</p> <p>ビタミンAを多く</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ</p> </div>							
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 さばのみそ煮 のり酢あえ 		<ul style="list-style-type: none"> 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 きゃべつ ⇒ 荒谷農場(吉野) じゃがいも、南瓜 ⇒ 美深産 牛肉 ⇒ ミナミランチ 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 お米 ⇒ 風連町有機生産組合 									
黄 ごはん・じゃがいも・さとう											
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・ツナ・のり											
緑 たまねぎ・ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・こまつな・きゃべつ											