



れい わ ねん

令和 5年 10月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっぴ 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	小学校		中学校		
太字の献立は南中学校のリクエストです。							I kcal	II kcal	蛋白質 (g)	蛋白質 (g)	
2	月		食パン(乳) 牛乳 マーシャルピーンズ(乳) クリスピーチキン わかめサラダ ワントンスープ	牛乳 クリスピーチキン わかめ ぶた肉 なた	食パン マーシャルピーンズ 油 玉ねぎドレッシング ワントン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし たら 干しいたけ	746	26.0	836	28.1	
3	火		肉うどん 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) もやしサラダ りんごタルト	牛乳 ぶた肉 はんぺんチーズフライ	うどん さとう でんぶん 油 香味塩ドレッシング りんごタルト	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	786	27.0	932	31.4	
4	水		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース キムチスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ たら はくさい	624	22.1	823	26.7	
5	木		わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ ナムル 春雨スープ	牛乳 わかめ とり肉 ハム	こめ でんぶん 油 ごま油 さとう 白ごま はるさめ	もやし ほうれんそう にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ たら	602	24.0	743	28.0	
6	金		ごはん 牛乳 さばの詩仙焼き れんごんの炒めもの みそけんちん汁	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 糸こんにやく さとう でんぶん ごま油 白ごま さといも	にんにく れんこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	720	29.5	870	34.4	
10	火		バターロール(乳) 牛乳 ポテトとお米のささみカツ 焼きそば もやしスープ	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ぶた肉 あおのり ベーコン	バターロール 油 中華めん	にんじん キャベツ たまねぎ もやし たら	738	27.3	887	33.0	
11	水		ごはん 牛乳 コーンフライ カレー(乳) ナタデココフルーツ	牛乳 コーンフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン ナタデココ	736	22.0	931	26.2	
12	木		ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 たまごスープ(卵)	牛乳 春巻き 豆腐 ぶた肉 赤みそ とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ねぎ たら はくさい	663	23.6	824	27.7	
13	金		ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれんそうのサラダ さつまい	牛乳 さけ とり肉 豆腐 赤みそ	こめ 油 和風ドレッシング さつまいも	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	612	24.9	745	29.8	
16	月		こどもパン(乳) 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ベーコン	こどもパン 油 香りごまドレッシング じゃがいも シェルマカロニ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	734	23.7	899	28.0	
17	火		そぼろごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 春雨サラダ とん汁	牛乳 とり肉 ほっけ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ さとう 油 はるさめ ごま油 白ごま さといも こんにやく	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	621	31.0	773	36.5	
18	水		ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ こんにやくサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶた肉 ハム	こめ でんぶん 油 白ごま さとう こんにやく 香味中華ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	623	25.3	769	29.5	
19	木		さつまいもごはん 牛乳 あじの塩田揚げ キャベツのごまあえ きのこ汁	牛乳 あじ とり肉 豆腐 油揚げ	こめ さつまいも 油 さとう 白ごま	キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しめじ しいたけ だいこん ねぎ	606	23.5	756	27.8	
20	金		ごはん 牛乳 小籠包 焼き肉 わかめスープ	牛乳 小籠包 ぶた肉 赤みそ わかめ かまぼこ	こめ 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たら アップルソース ねぎ こまつな	642	28.2	753	31.9	
23	月		ツイストパン(乳) 牛乳 コロッケ ブロッコリーのサラダ キャベツのクリームスープ(乳)	牛乳 ベーコン チーズ	ツイストパン コロッケ 油 焙煎ごまドレッシング	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ コーン	772	23.5	923	27.4	
24	火		みそラーメン 牛乳 キャラメルポテト(乳) 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 赤みそ	ホット中華めん さつまいも 油 バター さとう 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが たら コーン だいこん きゅうり	754	24.4	890	28.2	
25	水		ごはん 牛乳 魚のねぎソース ごぼうサラダ なめこ汁	牛乳 たら 豆腐 赤みそ	こめ 油 さとう ごま油 香りごまドレッシング	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ なめこ だいこん	648	24.6	791	28.7	
26	木		ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 切干大根中華炒め いも団子汁	牛乳 とり肉 ぶた肉	こめ でんぶん 油 さとう ごま油 いももち	レモン しょうが きりぼしだいこん にんじん たら ごぼう だいこん ねぎ	676	26.3	827	30.7	
27	金		ひじきごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 小松菜のサラダ のっぺい汁 ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ 赤魚 豆腐	こめ さとう 油 香味中華ドレッシング さといも でんぶん ぶどうゼリー	にんじん ごぼう えだまめ こまつな もやし だいこん 干しいたけ ねぎ	619	28.1	760	33.3	
30	月		ライスボール(乳) 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ パンプキンスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ライスボール さとう 和風ドレッシング 油 バター	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ	757	25.1	896	30.0	
31	火		カレーピラフ(乳) 牛乳 白身魚フライ キャベツのサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 とり肉 白身魚フライ ベーコン	こめ バター 油 コールスロウドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり はくさい	634	21.3	811	26.3	
							へいきんえいようりょう 平均栄養量	682	25.3	830	29.7
							きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

### 10月給食だより

- \* 都合により献立を変更する場合があります。
- \* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- \* ♪■の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

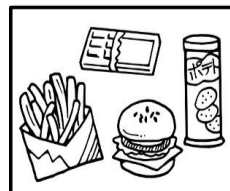
### 生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。これらの病気は、生活習慣が原因の一つになるため、生活習慣病といわれます。バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

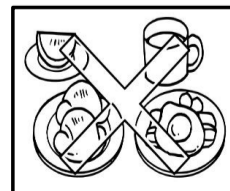
### ◎ 大丈夫ですか？ あなたの食習慣



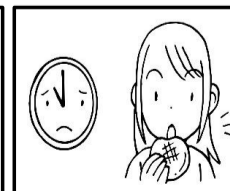
食べすぎ



脂質、塩分、糖分のとりすぎ



朝食を食べないことが多い



夜遅くに食べる



野菜や果物を食べない