



令和 7年

10月

学校給食予定献立表

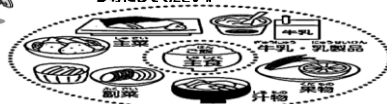


伊奈町立学校給食センター

じっしび 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			はたら 栄 養 量			
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校 12歳*- (kcal)	蛋白質 (g)	中学校 13歳*- (kcal)	蛋白質 (g)
			太字 の献立は小針小学校のリクエストです。							
1	水		ごはん 牛乳 さばのみそかけ もやしサラダ 大根とベーコンのスープ	牛乳 さば 赤みそ ベーコン	ごめ さとう でんぶ 塩中華ドレッシング	もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん チンゲンサイ	662	23.0	815	26.9
2	木		ごはん 牛乳 揚げきょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	ごめ 油 さとう でんぶ	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 はくさい ねぎ	639	23.3	838	28.2
3	金		ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き おひたし だんご汁 お月見デザート	牛乳 さけ とり肉	ごめ 油 白玉だんご 月見デザート	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	656	25.1	800	29.8
6	月		バターロール(乳) 牛乳 メンチカツ スパゲティナポリタン 白菜スープ	牛乳 メンチカツ ハム とり肉	バターロール 油 スパゲティ オリーブ油	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶 にんにく にんじん はくさい	754	27.3	923	32.5
7	火		わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのサラダ どさんご汁	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	ごめ でんぶ 油 香りがまドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく もやし ねぎ コーン	677	27.0	832	31.6
8	水		ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰めフライ カレー(乳) フルーツカクテル	牛乳 ピーマン肉詰めフライ ぶた肉 チーズ	ごめ 油 じゃがいも りんごゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも バイン	758	24.0	918	27.4
9	木		ごはん 牛乳 春巻き れんこんの炒めもの えび団子汁	牛乳 春巻き ぶた肉 えびボール	ごめ 油 糸こんにやく さとう でんぶ ごま油 白ごま はるさめ	にんにく れんこん にんじん さやいんげん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ	665	22.8	839	27.1
10	金		ツイストパン 牛乳 とり肉のトマトソース グリーンサラダ ワンタンスープ 梨ゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 なた	ツイストパン さとう オリーブ油 コーンクリーミードレッシング ワンタン 梨ゼリー	たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん もやし いら 干しいたけ	679	28.9	770	33.1
14	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 香りがまドレッシング	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが いら コーン だいこん きゅうり	765	24.6	913	28.2
15	水		ガーリックライス(乳) 牛乳 チキンカツ 小松菜のサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン チキンカツ フランクフルト	ごめ バター 油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン にんにく ごまつな もやし キャベツ	700	23.7	879	28.0
16	木		ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ 中華サラダ キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごめ でんぶ 油 白ごま さとう 塩中華ドレッシング	キャベツ にんじん もやし たまねぎ いら はくさい	632	25.6	781	30.4
17	金		ごはん 牛乳 ほっけの照り焼き こんにやくサラダ みそけんちん汁 のり佃煮 毎月19日は 食育の日 ※和食を見学しよう	牛乳 ほっけ 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ のり佃煮	ごめ 油 こんにやく 玉ねぎドレッシング さといも	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	607	28.1	750	33.0
20	月		はちみつパン 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	はちみつパン コロッケ 油 イタリアンドレッシング	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ コーン	733	23.0	899	27.2
21	火		カレーうどん 牛乳 たこナゲット たまねぎのサラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ たこナゲット	うどん さとう 油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな キャベツ きゅうり	713	27.1	869	33.2
22	水		ごはん 牛乳 魚のサイコロ揚げ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 たら 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	ごめ 油 さとう 香りがまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ ごまつな	676	26.0	831	30.6
23	木		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	ごめ 油 さとう でんぶ ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いら アップルソース ねぎ チンゲンサイ	642	28.1	770	32.2
24	金		さつまいもごはん 牛乳 あじ竜田揚げ キャベツのごまあえ きのご汁	牛乳 あじ竜田揚げ とり肉 豆腐	ごめ 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 まいたけ だいこん ねぎ	594	22.8	755	27.3
27	月		こどもパン 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ パンキンスープ(乳) クレープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こどもパン さとう はるさめ ごま油 白ごま 油 ヨーグルトクレープ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ	817	25.6	954	30.5
28	火		もぼろごはん 牛乳 厚焼きたまご(卵) わかめサラダ いも団子汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 厚焼きたまご わかめ	ごめ さとう 油 玉ねぎドレッシング いももち	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	614	23.4	788	28.0
29	水		ココア揚げパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ポトフ	牛乳 ミートボール フランクフルト	コッパン さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト トマトピューレー にんじん キャベツ	630	21.6	759	24.7
30	木		ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ マーボー豆腐 もやしスープ	牛乳 ポテトとお米のささみカツ 豆腐 ぶた肉 赤みそ ベーコン	ごめ 油 さとう でんぶ ごま油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ねぎ いら たまねぎ もやし チンゲンサイ	636	25.2	808	30.0
31	金		五目ごはん 牛乳 えびフライ ほうれんそうのサラダ のっぺい汁	牛乳 とり肉 凍り豆腐 えびフライ 豆腐	ごめ さとう 油 和風ドレッシング さといも でんぶ	にんじん しめじ ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし だいこん 干しいたけ ねぎ	626	24.2	776	27.9

10月給食だより

運動の時の食卓
エネルギー量の
バランスが大切です



- * 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。
- * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。
※おにきしてください。

べい きん えい しょうりょう
平均 栄 養 量
き じゅん えい しょうりょう
基 準 栄 養 量

◆町のホームページに献立表及び
給食の写真を掲載しています。
ぜひご覧ください。

