2023年度10月予定献立表

★今月使用する日出町の食材★　米（一部）・日出ポーク・ねぎ・みかん・きくらげ・みそ・ちりめんなどです。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学校 3・4年 エネルギー 蛋白質	中学校 エネルギー 蛋白質
2 月	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 焼き豚サラダ	牛乳 厚揚げ とうふ 豚肉 焼豚	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ にら にんにく しょうが もやし ほうれん草	607 kcal 23.4 g	717 kcal 26.8 g
3 火	牛乳 ミルクパン ジュリエンヌスープ バジルマヨチキン	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん きゃべつ バジル	644 kcal 28.5 g	793 kcal 33.1 g
4 水	牛乳 ごはん しらたきめんのスープ 揚げぎょうざ(2こ) だいこんのナムル	牛乳 豚肉 ハム	米 ごま油 油	にんじん たまねぎ こんにゃく きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	592 kcal 20.5 g	731 kcal 24.4 g
5 木	牛乳 減量パン カレーうどん アーモンド和え	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ	コッペパン うどん アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 きゃべつ	550 kcal 23.1 g	697 kcal 28.1 g
6 金	牛乳 押麦ごはん 実だくさん味噌汁 ホキの天玉揚げ すの物	牛乳 油揚げ 煮干し 米みそ 麦みそ ホキ 青さ わかめ	米 押麦 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ きゃべつ	626 kcal 23.1 g	726 kcal 25.6 g
10 火	牛乳 コッペパン ピリ辛ワンタンスープ 梅しそチキンカツ ﾌﾞﾙﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ	牛乳 みそ 鶏肉	コッペパン 砂糖 油 ごま油 ブルーベリー&マーガリン	もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	691 kcal 25.6 g	814 kcal 29.6 g
11 水	牛乳 ゆかりごはん だんご汁 ツナマヨ和え	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 麦みそ 煮干し ツナ	米 小麦粉 でんぷん 里芋 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん はくさい だいこん しいたけ ねぎ ほうれん草 きゃべつ	613 kcal 21.8 g	727 kcal 24.8 g
12 木	牛乳 米粉パン ふわふわ卵スープ 鶏のマーマレード焼き	牛乳 卵 ウィンナー 鶏肉	米粉パン パン粉 じゃがいも マーマレード	コーン にんじん きゃべつ	631 kcal 40.2 g	786 kcal 51.1 g
13 金	牛乳 ごはん とりごぼう汁 豚のしょうが焼き みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節 豚肉	米 砂糖 油	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが たまねぎ きゃべつ みかん	619 kcal 25.0 g	724 kcal 28.6 g
16 月	牛乳 ごはん ちんげんさいのスープ 鶏のレモン風味	牛乳 豚肉 鶏肉	米 はるさめ でんぷん 油 砂糖	チンゲンサイ もやし にんじん レモン	634 kcal 24.4 g	750 kcal 28.1 g
17 火	牛乳 コッペパン 根菜ポトフ マカロニサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ハム	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり コーン	641 kcal 23.6 g	777 kcal 28.1 g
18 水	牛乳 ごはん さつま汁 さんまかぼす煮 ゆかり和え	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し 米みそ 麦みそ さんま	米 さつまいも	にんじん ねぎ だいこん ぶなしめじ きゃべつ	641 kcal 24.2 g	733 kcal 26.5 g
19 木	牛乳 梨ジャムパン 日出ポークビーンズ 小松菜のカルシウム和え **食育の日**	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ ちりめん	コッペパン 梨ジャム じゃがいも 黒砂糖 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん トマト こまつな きゃべつ	630 kcal 29.6 g	784 kcal 35.7 g
20 金	牛乳 ごはん 八宝菜 ささみサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ イカ えび うずら卵 ささみ	米 でんぷん 油	きゃべつ にんじん たまねぎ しょうが にんにく きくらげ たけのこ だいこん きゅうり	592 kcal 28.8 g	697 kcal 33.4 g
23 月	牛乳 ごはん いものこ汁 さばの梅みそ焼き かまぼこ和え	牛乳 鶏肉 昆布 かつお節 さば 米みそ 麦みそ かまぼこ	米 里芋 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが ほうれん草 きゃべつ もやし	678 kcal 32.3 g	783 kcal 35.6 g
24 火	牛乳 シュガーパン クリームシチュー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	コッペパン マーガリン 砂糖 じゃがいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー コーン	658 kcal 25.1 g	816 kcal 30.0 g
25 水	牛乳 ごはん ごまみそ煮 青じそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 さつまあげ うずら卵 厚揚げ 麦みそ	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 ドレッシング	こんにゃく さやいんげん にんじん だいこん きゅうり きゃべつ	672 kcal 24.9 g	794 kcal 28.5 g
26 木	牛乳 コッペパン きのこスープ カラフルソテー 大学芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	えのきたけ ぶなしめじ しいたけ にんじん ほうれん草 たまねぎ アスパラガス コーン	580 kcal 21.8 g	723 kcal 26.2 g
27 金	牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 砂糖	にんじん しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご 黄桃 みかん ナタデココ	594 kcal 17.5 g	711 kcal 20.1 g
30 月	牛乳 ごはん 野菜たっぷり豚すき ごぼうサラダ **野菜たっぷり給食**	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ こんにゃく レモン ごぼう きゅうり	665 kcal 24.8 g	786 kcal 27.9 g
31 火	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ 焼き栗コロッケ かぼちゃムース	牛乳 ベーコン	黒砂糖パン コロッケ 油 かぼちゃムース	きゃべつ たまねぎ にんじん ブロッコリー	731 kcal 21.0 g	878 kcal 25.3 g

やさいクイズ

1日に必要な野菜は何グラム？
①150g ②250g ③350g

答え：③350g
大人の両手のてのひら
いっぱいにのるくらいの量です。

野菜たっぷり給食

献立担当　渡邊

30日の給食では、1日のおよそ半分の野菜がとれるように使う野菜が150gになる献立を考えました。野菜は加熱すると、かさがへって食べやすくなるので「ぶたすき」にしました。

野菜は不足しがちなビタミンやミネラルなどを多く含むので、積極的にとってほしい食品です。ぜひ、お家でも野菜の量についてチェックしてみてください。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

１１月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月１０日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。　ご参加をお待ちしています。

【日時】　１１月17日（金）　１１時～　　【給食費】　1名につき２７０円

【献立】　ごはん、豚汁、卵焼き、ちりめんのあえ物、かぼちゃプリンタルト

※**まるごと1日ひじ町給食の日**で全て日出町産の食材で給食を作ります！

【申し込み方法】　電話　72－7785　（給食センター）にて受け付けます。