



10月分献立表

(給食回数22回)



八千代町立学校給食センター

日	曜 日	献 立 名	おもな材料と体内での働き						栄養価		
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	地産地消 八千代の日こんだて ちゅうかどん(むぎごはん はっほうさい) 牛乳 ぼうぎょうざ だいこんサラダ	ぶたにく いか えび なた ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう パンこ さとう こむぎこ でんぶん ドレッシング	ごまあぶら ラード あぶら	615 747	22.9 26.5	
2	水	カレーうどん 牛乳 とうふナゲット(小2こ 中職3個) フルーツゼリーあえ	ぶたにく レバー とうふ ぎょにく とうにゅう	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ アセロラ もも バインアップル ナタデココ	ソフトめん でんぶん こむぎこ さとう こむぎこ でんぶん ゼリー さとう	あぶら あぶら コッペパン さとう	あぶら あぶら あぶら	643 853	21.0 27.0
3	木	あげパン 牛乳 こまつなのソー はくさいとにくだんごのスー チーズ	ウインナー とりにく	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	とうもろこし はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	コッペパン さとう はるさめ パンこ でんぶん さとう	あぶら あぶら ラード	あぶら あぶら あぶら	647 793	20.1 24.1
4	金	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき しおこんぶあえ ごもくじる	さば みそ あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ	ごはん さとう さとう	ごま	あぶら あぶら あぶら	595 742	24.4 29.4
7	月	にしょごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 みちのくじる ミニビーチゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく だいず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい だいこん ながねぎ こんにやく なめこ もも	ごはん さとう でんぶん さといも ゼリー さとう	あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら	631 803	23.5 28.4
8	火	むぎごはん 牛乳 ほっけのしおやき ちくぜんに すまじる プリン(学配)	ほっけ とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん みつば	こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ たまねぎ	むぎごはん さといも さとう さとう カラメルソース	あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら	636 774	26.8 31.6
9	水	ちゃんぽんうどん 牛乳 ぎょうざ(小2こ 中職3個) だいがくいも	ぶたにく かまぼこ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが	ソフトめん さとう さとう こむぎこ でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら ラード ごまあぶら あぶら あぶら ごま	あぶら あぶら あぶら	696 913	23.0 29.6
10	木	めのおいでデーこんだて しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 スコッチエッグ ビタミンサラダ ミネストローネ	たまご ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	ブロッコリー にんじん にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし だいこん たまねぎ えだまめ にんにく たまねぎ にんにく しょうが りんご いちご	しよくパン ブルーベリージャム パンこ さとう さとう マカロニ じゃがいも さとう ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	610 729	23.6 27.0
11	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) のむヨーグルト(いちごあじ) チキンナゲット(小2こ 中職3個) フレンチサラダ	だいず レバー とりにく	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ たまねぎ とうもろこし カリフラワー	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら	677 874	20.4 25.3
15	火	じゅうさんやこんだて ごはん 牛乳 ハンバーグピカタ(ケチャップ) きんぴらごぼう おつきみだんごじる ぶどうゼリー	たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	トマト にんじん にんじん こまつな ぶどう	たまねぎ ごぼう つきこんにやく だいこん ながねぎ ぶどう	ごはん パンこ さとう でんぶん さとう しらたまだんご ゼリー さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	647 780	19.4 22.0
16	水	みそラーメン 牛乳 はるまき はるさめサラダ	ぶたにく だいず みそ ぶたにく	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら にんじん	もやし たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう はるさめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ さとう	あぶら ごま アーモンド ラード あぶら ドレッシング ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	627 838	22.6 28.7
17	木	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 さけのこうそうパンこやき スバゲッティナポリタン コンソメスープ	さけ ウインナー	牛乳 チーズ	あかビーマン にんじん トマト パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ たまねぎ とうもろこし カリフラワー	コッペパン チョコレートクリーム パンこ さとう スバゲッティ さとう	あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら	611 748	25.6 31.0
18	金	ごはん 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) にんじんしりしり ごまキムチ汁	とりにく たまご まぐろ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	ごはん パンこ でんぶん さとう さとう でんぶん さといも さとう	ラード あぶら ごまあぶら あぶら あぶら ごま	あぶら あぶら あぶら	663 849	22.4 27.7
21	月	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ ポテトサラダ かきたまじる	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら パンエッグマヨネーズ	あぶら あぶら あぶら	645 810	22.8 27.5
22	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 あんにんどうふ	えび えそ ぜラチン たまご とうふ ぶたにく だいず	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも バインアップル レモン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ ゼリー さとう	ラード ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	707 899	25.2 31.0
23	水	とりなんぼんうどん 牛乳 ピザまん ブロッコリーとかまぼこのサラダ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	ながねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら ラード ごまドレッシング	あぶら あぶら あぶら	635 802	26.0 31.6
24	木	くらコッペパン 牛乳 ベーコンポテトバーグ マカロニのクリームに キャベツのうましおスープ メープルビーンズ	とりにく ベーコン たまご とりにく えび たまご かまぼこ だいず	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ しょうが	くらコッペパン じゃがいも パンこ でんぶん さとう マカロニ こむぎこ でんぶん さとう さとう メープルシロップ	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	604 727	24.8 28.7
25	金	カミカミこんだて ごはん 牛乳 ハムカツ(ソース) こんにやくサラダ こんにゃくみそしる	ハム ちくわ とうふ みそ	牛乳	こまつな	こんにやく もやし きゅうり ごぼう れんこん ながねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら ドレッシング(塩だれ) あぶら	あぶら あぶら あぶら	692 878	20.9 25.3
28	月	むぎごはん 牛乳 とりのからあげ こがねあえ カレースープ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん にんじん パセリ	しょうが にんにく カリフラワー きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	むぎごはん でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	あぶら あぶら あぶら	651 805	23.9 28.4
29	火	ごはん 牛乳 かんぼらのさいきょうやき ごもくまめ とんじる	ぼろ みそ だいず ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく なす たまねぎ ながねぎ しめじ たまねぎ もも バインアップル アロエ りんご オレンジ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら	631 787	27.9 33.3
30	水	なすとぶたにくのいなかじるうどん 牛乳 ハッシュポテト フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく あぶらあげ ぜラチン	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん かぼちゃ	なす たまねぎ ながねぎ しめじ たまねぎ もも バインアップル アロエ りんご オレンジ	ソフトめん さとう じゃがいも しょうしんこ ゼリー さとう	あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら	618 786	19.9 25.0
31	木	ハロウィンこんだて ねじりキャロットパン コーヒー牛乳 かぼちゃオムレツ ツナサラダ コーンスープ	たまご まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 なまクリーム	かぼちゃ パセリ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	キャロットパン さとう こむぎこ さとう	あぶら パンエッグマヨネーズ あぶら バター あぶら	あぶら あぶら あぶら	632 784	20.3 24.8

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
使用食材のすべては記載しておりません。
(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
※魚料理については「青」がある場合がありますので、気を付けて食べてください。
※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさしいきゅうり ながねぎ もやし みつば)」を使用します。
近隣の市町村からは「さつまいも ごぼう れんこん しめじ その他)」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和6年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆