

令和5年

# 10月分予定献立表

羽生市学校給食センター

日	こんだて名		アレルギー物質		使用材料名			栄養価	
	主食	飲み物 おかず	全28品目中		赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もどになる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の もどになる	緑色の食品 体の調子を整える もどになる	上段:小 下段:中	たんぱく 質(g)
2月	ごはん				ごはん			593	20.3
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	わかめスープ				あさり わかめ		もやし えのきたけ 小松菜	741	24.3
3火	ごはん				ごはん			646	24.3
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	にくじゃが		豚肉		豚肉	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく	823	29.2
4水	ごはん				ごはん			653	25.0
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	さつまいもじる		鶏肉 大豆		鶏肉 豆腐 みそ	さつま芋	人参 長ねぎ こんにゃく	812	29.5
5木	ごはん				ごはん			630	27.0
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	やさいのコンソメに		豚肉		ベーコン	じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ ブロッコリー	774	32.6
6金	ごはん				ごはん			569	24.3
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	とうふとなめこのみそじる		大豆		豆腐 打ち豆 わかめ みそ		なめこ 長ねぎ	703	28.0
10火	ごはん				ごはん			572	21.2
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	かきたまじる		大豆 卵		豆腐 卵	でん粉	人参 ほうれん草	750	26.8
11水	ごはん				ごはん			652	21.4
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	とんこつラーメンふうスープ		豚肉 大豆 ごま		豚肉 豆乳	油 でん粉 ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ	832	26.2
12木	ごはん				ごはん			647	25.7
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	ミネストローネ		豚肉 小麦		ベーコン	油 じゃがいも マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ パセリ	821	31.1
13金	ごはん				ごはん			572	27.9
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	★ちくぜんに		鶏肉		鶏肉 さつま揚げ 竹輪	油 里芋 砂糖	椎茸 ごぼう 人参 こんにゃく	725	34.2
16月	ごはん				ごはん			651	21.7
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	【ジョア ブルーベリー】		大豆		豆腐	じゃがいも	ごぼう 人参 長ねぎ	813	27.1
17火	ごはん				ごはん			619	23.1
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	ふたにくとだいのうまに		豚肉		豚肉 竹輪	じゃがいも 砂糖	椎茸 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく	783	28.3
18水	ごはん				ごはん			623	24.4
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	★にいがたふうのっぺいじる		鶏肉		鶏肉 かまぼこ	里芋	れんこん 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 長ねぎ こんにゃく	798	29.9
19木	ごはん				ごはん			605	23.9
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	やさいとたまごのスープ		豚肉 卵		ベーコン 卵	でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草	766	29.1
20金	ごはん				ごはん			578	26.6
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	いもにじる(みそあじ)		豚肉 大豆		豚肉 豆腐 みそ	油 里芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	741	32.9
23月	ごはん				ごはん			550	27.1
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	さわにわん		豚肉		豚肉	春雨	人参 竹の子 えのきたけ 絹さや	708	33.1
24火	ごはん				ごはん			687	23.4
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	ポークカレー		豚肉 小麦		豚肉	じゃがいも カレールウ 油	にんにく 人参 玉ねぎ	899	30.0
25水	ごはん				ごはん			604	20.7
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	肉うどん汁		豚肉 大豆		豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草 長ねぎ しょうが	790	26.2
26木	ごはん				ごはん			577	24.4
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	マカロニのクリームに		鶏肉 乳 小麦		鶏肉 牛乳 スキムミルク	油 ホワイトルウ マカロニ	人参 玉ねぎ マッシュルーム	738	30.1
27金	ごはん				ごはん			619	24.1
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	★おまめスープ(くまのがっこう)		大豆 豚肉		ウィンナー 大豆	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ パセリ	811	30.8
30月	ごはん				ごはん			655	24.8
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	こまつなともやしのみそじる		大豆		豆腐 みそ	じゃがいも	もやし 小松菜	867	31.3
31火	ごはん				ごはん			697	22.7
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	かぼちゃのポタージュ		豚肉 乳 小麦		ベーコン 牛乳 スキムミルク	バター ホワイトルウ	玉ねぎ かぼちゃ	855	26.4

給食回数 21回

※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ ★はかみかみメニューです。意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！

※ ☺の日は、先割れスプーンがつかえます。

※ ☹の日は、おわんが2つきます。

※ 【】のものは、学校配達品です。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がございましたら学校給食センターまでお問い合わせください。

羽生市学校給食センター 048-565-3010

### お知らせ

・学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地は、羽生市のホームページに掲載しております。

・アレルギー物質は、食品に含まれているものを記載しています。調味料のアレルギー物質は記載していませんのでご了承ください。

今月の特別献立は

- 4日(水) 南中リクエスト献立
- 11日(水) 福岡県郷土料理献立
- 18日(水) 新潟県郷土料理献立
- 27日(金) 物語メニュー献立
- 31日(火) ハロウィン献立

月間平均栄養価

619 24.0

788 29.4

