

令和3年度 10月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる あか：体をつくるもとになる みどり：体の調子をととのえる

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|-----|--|--|--|--|--|
| こんだてめい | きいろ | <p>今月の金山産紹介</p> <p>○お米（はえぬき） ○じゃがいも・キャベツ・ピーマン（夢市グループ） ○むきまめ（天口鯉屋） ○豆腐・厚揚げ（ならだいのトーフ屋）</p> <p>給食のりんごは、朝日町和合平産です。山形県内の給食用に栽培しているもので、必要最小限の農薬で栽培しているそうです。 時期に合わせて、つがる、ジョナゴールド、シナノスイート、王林、ふじなどの品種が登場します。 りんごには、ペクチンというおなかの調子を整えてくれる食物せんがいがいっぱいです。皮の部分に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです！</p> | | | | 1 |
| | | <p>都合により、献立が変更になる場合があります。 ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。 ・★は金山産の食材を使用する 予定です。</p> | <p>ごはん 12年なし ごはん ほっけ昆布醤油焼き 鶏肉と野菜のみそ炒め なめこのみそ汁 牛乳 小617 中745キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう</p> <p>ほっけ とりにく みそ ★あつあげ ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ にんじん ★キャベツ さやいんげん なめこ ねぎ</p> | | | |
| こんだてめい | きいろ | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| こんだてめい | きいろ | <p>4 金中・有屋なし 明安バイキング給食</p> <p>ごはん わかめふりかけ チキンみそカツ カラフルソテー もずくスープ 牛乳 小645キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ビーフ</p> <p>とりにく ベーコン ★とうふ もずく わかめ ぎゅうにゅう</p> <p>コーン にんじん ★キャベツ ピーマン パフリカ ねぎ しょうが</p> | <p>5 ごはん さわらのみそ田楽 野菜のごま醤油和え 大根のみそ汁 牛乳 小605 中725キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう ごま</p> <p>さわら かまぼこ ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>ブロッコリー もやし にんじん ★キャベツ だいこん ほうれんそう</p> | <p>6 食パン いちごジャム ミートボール ツナと切干大根のサラダ ミネストローネ 牛乳 小667 中852キロカロリー</p> <p>とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ きりほしだいこん コーン きゅうり にんじん にんにく セロリ トマト</p> | <p>7 大豆入りドライカレーライス 茎わかめ入りサラダ 梨 牛乳 小626 748中キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>ふたにく だいず くきわかめ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レーズン だいこん きゅうり なし</p> | <p>8 金小1年なし</p> <p>ごはん あじ香草フライ じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁 牛乳 小652 中788キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら ごま ★じゃがいも</p> <p>あじ ベーコン ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん ピーマン こんにやく ★キャベツ ねぎ</p> |
| こんだてめい | きいろ | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| こんだてめい | きいろ | <p>11 ごはん 牛肉コロッケ 切干大根のソース炒め 鶏ごぼうスープ 牛乳 小690 中811キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ じゃがいも あぶら</p> <p>きゅうにく ふたにく あおのり とりにく ★とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>きりほしだいこん こんにやく ごぼう にんじん ★むきまめ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ</p> | <p>12 三食そぼろ丼 塩昆布和え しめじのみそ汁 牛乳 小644 中781キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ごま さとう</p> <p>たまご ふたにく とりにく こんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが たまねぎ にんじん ★むきまめ ★キャベツ きゅうり しめじ ねぎ</p> | <p>13 スパゲティナポリタン チーズオムレツ ツナビーンズサラダ フルーツポンチ 牛乳 小673 中827キロカロリー</p> <p>ふたにく こなチーズ たまご チーズ ツナ だいず てんしなめ きんときまめ ぎゅうにゅう</p> <p>にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん ★キャベツ きゅうり パナナ みかん りんご バイン アオエ ナタデココ</p> | <p>14 ごはん さばサラサ焼き わかめ和え 豚汁 牛乳 小671 中811キロカロリー</p> <p>★ごはん</p> <p>さば わかめ ふたにく ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>★キャベツ にんじん もやし しょうが だいこん こんにやく ごぼう ねぎ</p> | <p>15 ごはん 鶏肉の揚げ照り おから炒り たまご 玉ねぎのみそ汁 牛乳 小677 中811キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま</p> <p>とりにく ★おから ちくわ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>ごぼう にんじん だいこん ねぎ ★むきまめ たまねぎ</p> |
| こんだてめい | きいろ | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| こんだてめい | きいろ | <p>18 ごはん さんま紅葉煮 米粉炒め 根菜汁 牛乳 小621 中745キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら こめこめん</p> <p>さんま ふたにく みそ ぎゅうにゅう</p> <p>ほしいだけ たまねぎ にんじん ★キャベツ ★ピーマン だいこん こんにやく ねぎ ごぼう</p> | <p>19 有屋リクエストメニュー キムチごはん ハンバーグ 海そうサラダ コーンスープ プリン 牛乳 小725 中889キロカロリー</p> <p>★ごはん ごまあぶら ごま パター プリン</p> <p>ふたにく きゅうにく かいそう かまぼこ なまクリーム ぎゅうにゅう</p> <p>はくさいキムチ ニラ しょうが ブロッコリー もやし にんじん コーン たまねぎ パセリ</p> | <p>20 コッパン タラフライ マカロニサラダ 野菜のカレースープ 牛乳 小646 中817キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ</p> <p>たら ハム とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>★キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ さやいんげん</p> | <p>21 ごはん 鶏つくね ベーコンともやしの炒め物 みそおでん 牛乳 小655 中819キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう</p> <p>とりにく ベーコン ふたにく ちくわ さつまあげ がんもどき こんぶ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>もやし にんじん こまつな だいこん こんにやく</p> | <p>22 ポークカレーライス むき豆とひじきのサラダ りんご(シナノスイート) 牛乳 小717 中867キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ★じゃがいも カレールー さとう</p> <p>ふたにく だいず スキムミルク ひじき ぎゅうにゅう</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ ★キャベツ きゅうり ★むきまめ りんご</p> |
| こんだてめい | きいろ | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| こんだてめい | きいろ | <p>25 振休</p> | <p>26 ツナ丼 ごぼうサラダ わかめのみそ汁 牛乳 小685 中833キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら</p> <p>ツナ ハム ★とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが こんにやく たまねぎ にんじん ★むきまめ ごぼう ねぎ きゅうり ★キャベツ ほししいだけ</p> | <p>27 パンプキンパン 鶏肉のマーマレード ブロッコリーサラダ 卵スープ 牛乳 小640 中791キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ かたくりこ あぶら マーマレード</p> <p>とりにく ウインナー たまご ぎゅうにゅう</p> <p>ブロッコリー ★キャベツ にんじん たまねぎ パセリ</p> | <p>28 明安5,6年なし ごはん 揚げ豆腐肉みそがけ ゆかり和え さつま芋のみそ汁 牛乳 小698 中824キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう さつまいも</p> <p>とうふ ふたにく ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが たまねぎ グリンピース ★キャベツ もやし にんじん ゆかり ねぎ</p> | <p>29 明安5,6年なし ごはん のりの佃煮 シューマイ もやしの中華和え 肉団子スープ 牛乳 小658 中808キロカロリー</p> <p>★ごはん シューマイのかわ さとう ごまあぶら</p> <p>ふたにく かまぼこ わかめ とりにく のりのつくだに ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ きゅうり もやし にんじん だいこん チンゲンサイ</p> |