



10月献立表



令和4年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間(主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間(主に熱やエネルギーになる)		
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い	
3月 森のきのこカレー	わかめサラダ 新高梨	豚肉 ツナ	わかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・枝豆 キャベツ 新高梨	米・発芽玄米・じゃが芋 砂糖	カレールウ・油 ごま・ごま油
4火 鱈の香味フライ	もやし中華和え 高野豆腐の煮物	鱈の香味フライ 鶏肉・高野豆腐	牛乳	にんじん にんじん・いんげん	もやし・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 こんにやく・砂糖	油 ごま・ごま油
5水 焼きそば	ごまサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・キャベツ・もやし	コッペパン・中華 麺・砂糖 砂糖	油 ごま
6木 牛肉の大和煮	キャベツのさっぱりサラダ	牛肉 ハム	牛乳	にんじん・いんげん 小松菜	生姜・ごぼう・たけのこ キャベツ・きゅうり・ レモン果汁	米・こんにやく・砂糖 砂糖	油 ノイグ マヨネーズ
7金 ポークチャップ	ボン酢和え ブルーベリータルト	豚肉 かちり	牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ	米・砂糖 ブルーベリータルト	油
11火 レモン酢あえ	ヨーグルト	豚肉・炒り卵 ツナ	牛乳・ヨーグルト	にんじん・にら 小松菜・にんじん	生姜・玉ねぎ・干し椎茸 キャベツ・きゅうり・ レモン果汁	米・砂糖	油 ごま
12水 さつま芋のシチュー	りんごサラダ	鶏肉・ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・コーン・ エリンギ りんご・きゅうり・キャベツ	米粉パン・ぶどう ジュース・さつま芋 砂糖	油・ホワイトルウ オリーブ油
13木 鯉のごまみそがらめ	ピーマンのおひたし 豆乳入りみそ汁	鯉・みそ 油揚げ・みそ・豆乳	牛乳	ピーマン・にんじん にんじん・ねぎ	にんにく・生姜 もやし しめじ・玉ねぎ	米・発芽玄米・ でん粉・砂糖 砂糖 じゃが芋	油・ごま ごま
14金 煮込みハンバーグ	ブロッコリーサラダ ひじきの炒め煮	ハンバーグ ハム 油揚げ・大豆	牛乳・ひじき	ブロッコリー・黄パ プリカ にんじん・いんげん	きゅうり・キャベツ・レモン果 汁	米・砂糖 砂糖 こんにやく・砂糖	オリーブ油 油
17月 カレー肉じゃが	大根のさっぱり漬け	豚肉 かちり	刻み昆布 牛乳	にんじん 黄パプリカ	玉ねぎ・枝豆 大根・きゅうり	米・じゃが芋・ 砂糖・こんにやく 砂糖	油
18火 ホイコーロー	切干大根の中華サラダ 山北みかん	豚肉・みそ ハム	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ にんじん	たけのこ・キャベツ・玉ねぎ・ 生姜・にんにく 切干大根・きゅうり・キャベツ 山北みかん	米・でん粉・砂糖 砂糖	油・ごま油 ごま油・ごま
19水 鯖の塩焼き	ごまあえ 四方竹のボン切り煮	塩鯖 鶏肉・油揚げ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・白菜 四方竹・干し椎茸	米 砂糖 こんにやく・砂糖	ごま 油
20木 ピーフン	ごぼうサラダ プリン	豚肉・竹す	牛乳	にんじん・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・干し椎茸・ たけのこ れん根・ごぼう・コーン きゅうり	米・ピーフン プリン	油・ごま油 ごま・ノンエッグ マヨネーズ
21金 鶏肉と大根の中華煮	大学芋	鶏肉・厚揚げ	牛乳	にんじん	枝豆・乾燥梅 大根・れん根・干し椎茸	米 砂糖 さつま芋・砂糖・水飴	油 ごま
24月 秋野菜の煮物	小松菜のかつマヨあえ ふりかけ	鶏肉・厚揚げ 花かつお ふりかけ	牛乳	にんじん 小松菜	れん根・ごぼう・しめじ 白菜	米・発芽玄米・ 砂糖・こんにやく	油 ノイグ マヨネーズ
25火 鶏肉のから揚げ	きゅうりの土佐漬け 五目豆	鶏肉 花かつお 大豆・天ぷら	わかめ 牛乳	にんじん・いんげん	きゅうり・大根 たけのこ・干し椎茸	米・でん粉 こんにやく・砂糖	油 ごま
26水 ビリ辛肉豆腐	ごまマヨあえ 山北みかん	牛肉・豆腐 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・小松菜	椎茸・玉ねぎ・白菜 きゅうり 山北みかん	米・こんにやく・ 砂糖 砂糖	油 ごま・ノンエッグ マヨネーズ
27木 おでん	みそドレッシングあえ 味つけのり	厚揚げ・天ぷら・ 竹す・うずら卵 花かつお・みそ	昆布 牛乳・味つけのり	にんじん	大根 きゅうり・キャベツ	米・じゃが芋・ こんにやく・砂糖 砂糖	ごま・油
28金 秋の香り ごはん	鮭のもみじ焼き 豚汁	鶏肉・油揚げ 鮭・みそ 豚肉・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	しめじ・四方竹 ごぼう・大根	米・砂糖 さつま芋・こんにやく	ノイグ マヨネーズ
31月 ハロウィン献立	りっちゃんの元気サラダ コーンポタージュ ハロウィンデザート(南瓜プリン)	鶏肉 ハム・花かつお ベーコン	わかめ 牛乳 牛乳	青ピーマン にんじん 南瓜・にんじん・ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・コーン・枝豆	米 砂糖 南瓜プリン	油 オリーブ油 ホワイトルウ

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

旬の食べ物を味わいましょう

○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	791 Kcal
たんぱく質	31.6 g
脂質	25.4 g
カルシウム	360 mg
鉄	3.2 mg
食物繊維	6.6 g
食塩	2.6 g

