



10月献立表

令和3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(主に酸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
1	金	麻婆なす ハンサンスウ	豚肉・みそ ハム		にら・にんじん にんじん	なす・生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ キャベツ	米・でん粉・砂糖 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油	
4	月	森のきのこ カレー	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	
5	火	鶏肉のゆず風味あげ 野菜のごまあえ すまし汁	鶏肉 豆腐		ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	柚酢 白菜・もやし えのき	米・でん粉・砂糖 砂糖	油 ごま	
6	水	牛肉の大和煮 キャベツの土佐ゆずあえ	牛肉 かつお節		にんじん・いんげん にんじん	生姜・ごぼう・たけのこ キャベツ・きゅうり・柚酢	米・こんにゃく・砂糖 砂糖	油	
7	木	竹輪のマヨネーズ焼き きゅうりの塩昆布和え 切り干し大根の煮物	竹輪・チーズ・かつお節 塩昆布 油揚げ	生クリーム 塩昆布 牛乳		きゅうり・白菜 切り干し大根・干し椎茸	米 こんにゃく・砂糖	ノイック マヨネーズ	
8	金	豚肉と野菜のカラフル生姜炒め 南瓜のみそ汁 目の愛護デザート(ブルーベリータルト)	豚肉 厚揚げ・みそ	目の愛護デザート 牛乳	にんじん・ピーマン 南瓜・小松菜	生姜・キャベツ・玉ねぎ しめじ	米・砂糖 南瓜おじゃがボール ブルーベリータルト	油	
11	月	豚肉とチンゲン菜の炒め物 中華スープ のりふりかけ	豚肉・竹輪・卵 ハム	わかめ 牛乳・のりふりかけ	にんじん・チンゲン菜 にんじん・ねぎ	生姜・たけのこ・干し椎茸 しめじ・えのき・玉ねぎ	米・発芽玄米・砂糖・春雨	油	
12	火	コーンフレークチキン ピーナツ和え 茎わかめの炒め煮	鶏肉 天ぷら・大豆		ほうれん草・にんじん にんじん	白菜	米・コーンフレーク・パン粉 砂糖 こんにゃく・砂糖	ノイック マヨネーズ ピーナツ 油	
13	水	ガバオ ライス	鶏肉・大豆ミート ハム	牛乳・ヨーグルト	にんじん・青ピーマン・赤ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・生姜 コーン・キャベツ	米・砂糖 砂糖	油 油	
14	木	おでん 梅おかか和え のり佃煮	厚揚げ・天ぷら・竹ず・うずら卵 かつお節	昆布 牛乳・のり佃煮	小松菜	大根 白菜・きゅうり・ねり梅	米・じゃが芋・砂糖・こんにゃく 砂糖		
15	金	さばのみそ煮 ごまあえ 四方竹のボン切り煮	さば・みそ 鶏肉・油揚げ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	生姜 キャベツ・白菜 四方竹・干し椎茸	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま 油	
18	月	カレー肉じゃが 大根の酢の物 じゃこアーモンド	豚肉 かちり じゃこアーモンド	刻み昆布 牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆 大根・キャベツ・柚酢	米・じゃが芋・砂糖・こんにゃく 砂糖	油	
19	火	めひかりのカレーフライ きゅうりの土佐漬け 五目豆	めひかり かつお節 大豆・鶏肉	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 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 ごま	
20	水	鶏肉と大根の中華煮 小松菜のかつマヨあえ	かちり 鶏肉・厚揚げ かつお節	牛乳	大葉 にんじん 小松菜	大根・れん根・干し椎茸 白菜	米・砂糖 砂糖	ごま 油 ノイック マヨネーズ	
21	木	ピリ辛肉豆腐 茎わかめのサラダ りんご	豚肉・豆腐 学校給食食材供給事業の食材	茎わかめ 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	椎茸・玉ねぎ・白菜 キャベツ りんご	米・砂糖・こんにゃく 砂糖・春雨	油 ごま油・ごま	
22	金	さつま芋のシチュー ひじきのごまマヨあえ	鶏肉・ベーコン ハム	ひじき	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆・コーン キャベツ・コーン	バターロール・りんごジュース・さつま芋 砂糖	油・ホワイトルウ ごま・ノイック マヨネーズ	
25	月	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・小松菜	たけのこ・キャベツ・玉ねぎ・生姜・にんにく 切干大根 山北みかん	米・でん粉・砂糖 砂糖	油・ごま油 ごま油・ごま	
26	火	秋の香り ご飯	鶏肉・油揚げ 竹輪 豚汁	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	しめじ しめじ・大根	米・栗 天ぷら粉 さつま芋・こんにゃく	ごま・油	
27	水	秋野菜の煮物 大豆サラダ	鶏肉・厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん にんじん	れん根・ごぼう・しめじ キャベツ・きゅうり	米・砂糖・里芋・こんにゃく	油 ノイック マヨネーズ	
28	木	かんばちの照り焼き 四方竹サラダ にらたま汁	かんばち ハム 豆腐・たまご	牛乳	にんじん にら	生姜 四方竹・きゅうり・キャベツ えのき	米・砂糖	ノイック マヨネーズ	
29	金	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・かつお節 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・フロッキー	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・コーン	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。

○今月の給食1回あたり平均栄養価



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
800Kcal	30.6g	23.6g	344mg	4.8g	2.7g