



# 10月献立表

令和5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	むき質が多い	カロリーが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い	
2月	チャブチェ 小松菜のサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・ たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・春雨・砂糖 砂糖	ごま油・油 オリーブ油
3火	鶏肉のゆずあえ 土佐あえ さつま芋のみそ汁	鶏肉 花かつお 油あげ・みそ	わかめ・牛乳	にんじん・小松菜 にんじん・ねぎ	柚酢 キャベツ しめじ	米・でん粉・砂糖 砂糖 さつま芋	油
4水	ポークカレー ポークカレー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 きゅうり・キャベツ・コーン	米・じゃが芋 砂糖 青りんごゼリー	油 油
5木	厚揚げと豚肉のスタミナ炒め ささみのごまサラダ	豚肉・厚揚げ・みそ ほぐしささみ	牛乳	にら・にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・ たけのこ もやし・きゅうり・コーン	米・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油
6金	しいらのピリ辛焼き コーンサラダ ひじきの炒め煮	しいら ハム 油揚げ・大豆	ひじき・牛乳	にんじん・いんげん	にんにく・生姜・玉ねぎ・ すりおろしりんご きゅうり・キャベツ・コーン	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 油 油
10火	ナムル 高知ぎょうざ・ブルーベリータルト	豚肉・炒り卵 ツナ 高知ぎょうざ	牛乳	にら にんじん	生姜・にんにく・大根・玉ねぎ もやし・きゅうり	米・砂糖・でん粉 砂糖 ブルーベリータルト	油 ごま・ごま油 油
11水	タンドリーチキン ハムと小松菜のサラダ 茎わかめの炒め煮	鶏肉 ハム 天ぷら・大豆	茎わかめ・牛乳	小松菜・にんじん にんじん	生姜・にんにく きゅうり	米 砂糖 こんにゃく・砂糖	ノイグ マヨネーズ オリーブ油 油
12木	焼きビーフン ごぼうサラダ	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・ビーフン 砂糖	油・ごま油 ごま・ ノイグ マヨネーズ
13金	豚肉の生姜炒め 豆乳入りみそ汁	豚肉 厚揚げ・みそ・豆乳	牛乳	にんじん・ピーマン 南瓜・小松菜	生姜・玉ねぎ・キャベツ・椎茸	米・砂糖 里芋	油
16月	カレー肉じゃが りっちゃんの元気サラダ	豚肉 ハム・花かつお	わかめ・牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃが芋・ 砂糖・こんにゃく 砂糖	油 オリーブ油
17火	鯉のごまみそがらめ きゅうりの中華あえ 高野豆腐の煮物	鯉・みそ 鶏肉・高野豆腐	牛乳	にんじん にんじん・いんげん	にんにく・生姜 もやし・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ	米・でん粉・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油・ごま ごま油・ごま
18水	にらとほろ丼 レモン酢あえ りんご	豚肉・いり卵 ツナ	牛乳	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 りんご	米・砂糖 砂糖	油 ごま
19木	ピリ辛肉豆腐 ごまマヨあえ ヨーグルト	牛肉・豆腐 ハム	牛乳・ヨーグルト	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・椎茸・白菜 きゅうり	米・こんにゃく・砂 糖	油 ごま・ ノイグ マヨネーズ
20金	竹輪のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 野菜のスープ	竹輪・生クリーム・ チーズ・花かつお ハム・大豆	牛乳	にんじん にんじん・ ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・ レモン果汁 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ノイグ マヨネーズ オリーブ油
23月	コッペパン スパゲッティミートソース わかめサラダ	牛肉・豚肉・大豆 ツナ	わかめ・牛乳	にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・スパ ゲッティ・砂糖 砂糖	油・オリーブ油 ごま油
24火	おでん 茎わかめのサラダ 味付けのり	厚揚げ・天ぷら・竹 す・うすら卵 ささみ	昆布 茎わかめ 牛乳・味付けのり	小松菜・にんじん	大根 きゅうり	米・じゃが芋・ こんにゃく・砂糖	和風ドレッシング
25水	マーボー豆腐 パンサンスウ	豚肉・豆腐・みそ ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・ 干し椎茸 きゅうり	米・砂糖・でん粉 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
26木	じゃが芋のうま煮 みそドレッシングあえ	鶏肉 花かつお・みそ	牛乳	にんじん・いんげん にんじん	干し椎茸 きゅうり・キャベツ	米・じゃが芋・ こんにゃく・砂糖 砂糖	油 ごま・油
27金	秋の香り ごはん 鮭のもみじ焼き 豚汁・みかん	鶏肉・油揚げ 鮭・みそ 豚肉・みそ・厚揚げ	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	しめじ・四方竹 ごぼう・大根・みかん	米・砂糖 さつま芋・こんにゃく	ノイグ マヨネーズ
30月	秋野菜の煮物 小松菜のかつマヨあえ 野菜ふりかけ	鶏肉・厚揚げ 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜 野菜ふりかけ	れん根・ごぼう・しめじ 白菜	米・発芽玄米・こんに ゃく・砂糖	油 ノイグ マヨネーズ
31火	ハロウィン献立 南瓜グラタン ブロッコリーサラダ 野菜たっぷりスープ ハロウィンデザート	ハム ウィンナー	牛乳	南瓜グラタン ブロッコリー チンゲン菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・ レモン果汁 玉ねぎ	米 砂糖 ハロウィンデザート	油 オリーブ油

※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	790Kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	25.2g
カルシウム	364mg
鉄	3.9mg
食物繊維	6.3g

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事の前と後とで、牛乳や果物などを、不足しがちな栄養素を補いましょう。

