



10月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価		
		おもに力や熱になる食品(黄)	おもに骨や血や肉になる食品(赤)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g	
3 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる とりにくのしおこうじやき ごもくまめ ヨーグルトレーズン	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく だいす あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ レーズン	④654 ⑤855	④28.7 ⑤35.5	
4 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう カルちゃんかきたまじる ④さけのごまみそやき ⑤わふうハンバーグ クイックスイートのサラダ マンゴプリン	こめ むぎ クイックスイート(さつまいも) ノンエッグマヨネーズ かたくりこ ④ごま ⑤パンこ プリン	ぎゅうにゅう ④さけ ④みそ ⑤とりにく ⑤ぶたにく ヨーグルト しらすばし ひじき たまご とうふ	ブロッコリー にんじん コーン こまつな マンゴー ④たまねぎ	④647 ⑤845	④27.0 ⑤27.7	
5 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなとたまねぎのみそしる さんまのたつたあげ にくじゃが りんご	こめ むぎ さんま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん もやし こまつな りんご	④663 ⑤-	④24.3 ⑤-	
6 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃだんごじる ④とりにくのコチジャンやき ⑤じゃがバターチャキン かりこりあえ てつこひじき	こめ むぎ こむぎこ ⑤じゃがいも ⑤バター	ぎゅうにゅう とりにく ④たまご ひじき	④キャベツ きゅうり もやし ふくじんづけ かぼちゃ ④だいこん にんじん ④ねぎ しめじ ごぼう	④584 ⑤750	④23.9 ⑤21.0	
7 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ エビチリはるまき チンジャオロース いわてけんさんブルーベリータルト	こめ むぎ ごまあぶら あぶら こむぎこ はるさめ タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび	しょうが たけのこ にんじん ピーマン もやし ねぎ ほししいたけ だいこん ブルーベリー	④620 ⑤879	④19.9 ⑤25.0	
11 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる ④さんまのおろしに ⑤ぶたヒレカツ(パックスソース) しおこんぶあえ	こめ むぎ ④あぶら ④こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ④さんま ⑤ぶたにく あさり あぶらあげ みそ こんぶ	はくさい きゅうり ④だいこん にんじん もやし ねぎ	④557 ⑤711	④21.3 ⑤26.8	
12 (水)	【姥屋敷小学校希望献立】 たきこみごはん ぎゅうにゅう いものこじる ハーブチキン すきやきふうに みかんクレープ	こめ さとう さといも クレープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ みかん たけのこ	④658 ⑤838	④32.2 ⑤39.0	
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ④インディアンロール ⑤ほうれんそういりオムレツ さといものみそバターに なし	こめ むぎ ④あぶら さといも バター さとう ④じゃがいも ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう ④たまご ぶたにく みそ ベーコン	④ほうれんそう こんにゃく えだまめ にんじん ④だいこん ④はくさい コーン なし	④631 ⑤791	④21.1 ⑤26.2	
14 (金)	マロンパン ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ ④ハムチーズピカタ ⑤とりにくのトマトソース やさしいアーモンドあえ あおりんごゼリー	パン くり アーモンド さとう バター ゼリー	ぎゅうにゅう ④ハム ④チーズ ④たまご ⑤とりにく ベーコン なまクリーム	④トマト キャベツ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ かぼちゃ グリーンピース あおりんご	④770 ⑤969	④25.2 ⑤26.3	
17 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう まいたけのみそしる さけのいそべあげ ひじきサラダ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ あおりのり ひじき あぶらあげ みそ	にんじん もやし ④きゅうり えだまめ コーン まいたけ ④キャベツ ④ねぎ オレンジ	④611 ⑤791	④23.0 ⑤28.5	
18 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのピリからじる ④ほうれんそういりオムレツ ⑤とうふいりとりつくね ジャーマンポテト アーモンドフィッシュ	こめ むぎ ④あぶら ④パンこ バター アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう ④たまご ⑤とりにく ベーコン ぶたにく とうふ みそ かたくちいわし	④ほうれんそう たまねぎ えだまめ にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん まいたけ キャベツ ねぎ キムチ	④677 ⑤835	④26.1 ⑤27.6	
19 (水)	【食育の日～全国汁の旅♪群馬県】 ほしごはん ぎゅうにゅう こじる ④わふうハンバーグ ⑤さんまのしおやき すきこんぶあえ りんご	こめ きび ごまあぶら さとう ごま さといも ④パンこ	ぎゅうにゅう ⑤とりにく ④ぶたにく ④さんま すきこんぶ だいす とうにゅう みそ	にんじん もやし きゅうり えだまめ コーン ごぼう こんにゃく ④だいこん ④ねぎ ④りんご	④650 ⑤826	④23.3 ⑤32.9	
食育の日		家族みんなで早寝、早起き、朝ごはん！に取り組みましょう。					
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとキャベツのみそしる ④てりやきチキン ⑤さけのごまみそやき ちくぜんに おこめのババロアみかんソース	こめ むぎ ④ごま さとう ババロア	ぎゅうにゅう ④さけ とりにく こおりどうふ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん だいこん キャベツ えのきたけ みかん	④630 ⑤824	④24.8 ⑤34.6	
21 (金)	【滝沢第二中学校希望献立】 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ④あじつけゆでたまご ④チキンカツ はるさめサラダ スティックパイン	こめ むぎ じゃがいも ④こむぎこ ④パンこ あぶら はるさめ ごま カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ⑤とりにく ぶたにく ④たまご	きゅうり にんじん もやし たまねぎ りんごピューレ トマト グリーンピース パイン	④673 ⑤864	④25.4 ⑤32.1	
24 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとわかめのみそしる さばのキムチやき おかかあえ	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし わかめ	こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ	④586 ⑤767	④21.8 ⑤26.9	
25 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりだんごとはくさいのスープ ④じゃがバターチャキン ④カレーポテトコロッケ きりぼしだいこんのソースいため ブルーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも ④バター ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう ④たまご ハム あおりのり とりにく	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ はくさい ④ねぎ ブルーン	④564 ⑤824	④19.0 ⑤24.2	
26 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ひきなじる ④さんまのしおやき ④てりやきチキン クイックスイートのうまに なし	こめ むぎ あぶら さとう クイックスイート(さつまいも)	ぎゅうにゅう ④さんま ⑤とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しめじ たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ なし	④634 ⑤763	④27.0 ⑤27.4	
27 (木)	【岩手鶏肉の日】 はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう チキントマトスープ ④イカリングフライ② ④カップエッグ イタリアンサラダ きよほうミニゼリー	こめ はつがげんまい ④こむぎこ ④パンこ ④あぶら ドレッシング マカロニ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ④いか ④たまご とりにく だいす	ブロッコリー ④キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ ④にんじん ④だいこん トマト えだまめ にんにく きよほう	④630 ⑤778	④27.7 ⑤26.4	
28 (金)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ④ポークフランク ④ホットドッグハンバーグ フルーツヨーグルトあえ ケチャップ&マスタード	パン ④パンこ ゼリー じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ⑤とりにく ヨーグルト ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ みかん もも パイン	④614 ⑤752	④20.8 ⑤28.8	
31 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる ④とうふいりとりつくね ④インディアンロール だいすどひじきのいりに おこめのスイートポテト	こめ むぎ パンこ あぶら さとう スイートポテト ④じゃがいも	ぎゅうにゅう ⑤とりにく ④とうふ ④ぶたにく だいす ひじき ちくわ あじ みそ	にんじん こんにゃく えだまめ ④だいこん ④ねぎ ごぼう ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	④618 ⑤859	④20.6 ⑤29.1	

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値④640 ⑤820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ⑤30.0〕

※⑥は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④634	④24.2
⑤819	⑤28.8

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。
(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)