



10月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年・クラス	お知らせ	献立名		使用のおもな食材			栄養価			
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たん白質 g		
2	月		給食なし									
3	火			豆乳食パン (りんごジャム)	ミートボール (3個) ポテトとチーズのジェノベーゼ オニオンスープ	豆乳 鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン	りんご バジル 玉ねぎ にんじん キャベツ	パン ジャム じゃがいも バター オリーブオイル パン粉 砂糖	757	27.6		
4	水			利府町産米のごはん	いわしの梅煮 生揚げのみそ煮 せんべい汁	いわし 豚肉 なた 生揚げ みそ かつお節 牛乳 鶏肉 凍り豆腐	梅 にんじん たけのこ にら だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	★ごはん 砂糖 米油 でん粉 せんべい	868	35.9		
5	木			ココアパン	クリームスパゲティ カラフルサラダ ラフランスゼリー	ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん パプリカ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー カリフラワー ラフランス	パン ココア スパゲティ オリーブオイル シチュールウ ゼリー 生クリーム じゃがいも ドレッシング	815	27.4		
6	金			利府町産米のごはん	煮込みおでん 焼き栗コロケ キャベツとささみの和えもの	さつま揚げ がんも ちくわ 昆布 牛乳 うずらのたまご 鶏肉	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり もやし	★ごはん 栗 さつまいも じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 小麦粉 さといも ドレッシング	910	28.2		
9	月		スポーツの日									
10	火		給食なし									
11	水	1年生		利府町産米のごはん	ショウロンボウ (2個) チンジャオロースー 白湯春雨スープ 角チーズ	豚肉 なた うずらのたまご チーズ 牛乳	玉ねぎ ビーマン パプリカ たけのこ にんじん しいたけ もやし 小松菜 キャベツ	★ごはん 小麦粉 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ごま	893	31.7		
12	木			ソフトパン	鶏肉と豆のトマト煮 利府わかめとツナのサラダ スイートポテトポタージュ	鶏肉 大豆 ★わかめ ちくわ ツナ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆 トマト きゅうり にんじん	パン オリーブオイル 砂糖 ドレッシング さつまいも バター じゃがいも シチュールウ 生クリーム	873	37.1		
13	金			利府町産米のごはん	チキンカレー 元氣サラダ りんご	鶏肉 ひよこ豆 ハム 昆布 かつお節 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	★ごはん じゃがいも 米油 カレールウ ドレッシング はちみつ	857	28.0		
16	月			利府町産米のごはん	生揚げといかのチリソース煮 ごまドレナーメンサラダ さめ団子と白菜のスープ	いかに 生揚げ 鶏肉 さめ 牛乳	玉ねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし にんじん はくさい しいたけ 小松菜	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 中華麺 ごま ドレッシング パン粉	834	31.8		
17	火			米粉 きな粉パン	みそ煮込みうどん はんぺんチーズフライ ブロッコリーのおかか和え	きな粉 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 はんぺん チーズ かつお節	だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ ブロッコリー	パン 米粉 うどん パン粉 大豆油	768	34.2		
18	水			利府町産米のごはん	とふっ子豚プルコギ 豆腐スープ 鉄分ヨーグルト	豚肉 鶏肉 とうふ 牛乳 なた ヨーグルト	★利府なし 玉ねぎ にら にんじん はくさい しめじ きくらげ 小松菜 プルーン	★ごはん 砂糖 ごま ごま油	789	35.2		
19	木			米粉パン	鶏肉のトマトソース ポテトサラダ ふわふわたまごスープ	鶏肉 ツナ ベーコン チーズ 牛乳 たまご	玉ねぎ トマト きゅうり にんじん	パン 米粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル	778	41.7		
20	金			利府町産米のごはん	豚キムチ炒め 一口焼きいも (2個) ワンタンスープ	豚肉 みそ 昆布 鶏肉 牛乳	はくさい にら だいこん にんじん ねぎ しいたけ 玉ねぎ もやし	★ごはん さつまいも 砂糖 大豆油 ごま油 ワンタン	813	29.4		
23	月			利府町産米のごはん	鶏肉のハニージンジャーソース オイスターきんぴら 白玉だんご汁	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 なた 油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ しいたけ	★ごはん でん粉 大豆油 はちみつ ごま油 砂糖 白玉だんご	871	33.9		
24	火			ミルクパン	オムレツのソイミートソース ウインナーとときのこのアヒージョ風 キャベツとレンズ豆のスープ	たまご 大豆 ウインナー 牛乳 ベーコン レンズ豆	マッシュルーム トマト しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	パン オリーブオイル 砂糖 じゃがいも	797	30.1		
25	水			利府町産米のごはん	レバー入り豚肉の甘辛揚げ かつのりサラダ 旬野菜のみそ汁	豚肉 豚レバー ツナ かつお節 のり 牛乳 とうふ みそ	だいこん きゅうり なめこ はくさい ねぎ	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング さつまいも 小麦粉	880	30.7		
26	木		給食なし									
27	金			利府町産米のごはん	さばの塩麹焼き ひじきと大豆の炒り煮 仙台風芋煮汁	さば 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 とうふ みそ	にんじん こんにゃく だいこん しめじ はくさい ねぎ	★ごはん 米油 砂糖 さといも	783	37.3		
30	月		振替休業日									
31	火			バターロール パン	ハンバーグのきのこソース かぼちゃとさつまいものサラダ コンソメジュリエンヌ ミニオレンジゼリー	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	えのきたけ しめじ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん キャベツ オレンジ	パン 米油 砂糖 でん粉 さつまいも マヨネーズ ドレッシング ゼリー	811	28.7		
月平均栄養価				エネルギー: 829kcal		たんぱく質: 32.3g		脂質: 26.1g		塩分: 3.2g		
都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

★「はし」は、毎日忘れずに持ってきましょう★

10月の給食目標「バランスよく食事をしよう」

栄養バランスのよい
弁当の詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

(1段目) (2段目)

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、煮魚を上手に「割いて」食べましょう。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は「ごはんがすすむ献立」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・梨」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

保護者の皆様へ

利府町公式YouTubeチャンネルで、給食センターの動画を公開しています。こちらの二次元コードから、ポテト館の動画をご覧いただくことができます。ぜひ、ご視聴ください。→

今年度より、食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です) 予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。 予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。