



《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年等	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			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
1	火		振替休業日							
2	水			利府町産米のごはん	レンズ豆入りマーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	とうふ 豚肉 レンズ豆 みそ 牛乳 ハム	にんじん たけのこ しいたけ にら ねぎ もやし きゅうり オレンジ	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ごま	801	29.7
3	木		給食なし							
4	金			利府町産米のごはん	いわしの梅煮 生揚げのみそ煮 湯葉入りすまし汁	いわし かつお節 豚肉 生揚げ 牛乳 みそ 湯葉 とうふ なたと	梅 にんじん たけのこ にら えのきたけ 三つ葉	★ごはん 砂糖 米油 でん粉 春雨	817	32.1
7	月		給食なし							
8	火		給食なし							
9	水			利府町産米のごはん	さんまの蒲焼き風 切干大根の五目煮 仙台風芋煮汁	さんま さつまいも 豚肉 とうふ みそ 牛乳	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しめじ はくさい ねぎ	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 米油 さといも	823	29.5
10	木			背割り コッパパン	ソース焼きそば 厚焼きたまご ブルーベリー入りヨーグルト和え	たまご 豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ ピーマン パイン リンゴ ブルーベリー	パン 砂糖 中華麺 ナタデココ 生クリーム 米油	807	31.2
11	金			利府町産米のごはん	チンジャオロースー 一口焼き芋(3個) ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ にんじん はくさい ねぎ	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 ワンタン さつまいも 大豆油	831	27.5
14	月		スポーツの日							
15	火			ソフトパン	鶏肉のバーベキューソース カラフルサラダ ポテト館のポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳 いんげん豆 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ かぼちゃ	パン 砂糖 はちみつ ドレッシング さつまいも じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	829	37.7
16	水			利府町産米のごはん	はんぺんチーズフライ ごまドレラーメンサラダ キムチスープ	はんぺん チーズ ハム 豚肉 牛乳 とうふ みそ 昆布	きゅうり もやし コーン にんじん はくさい たけのこ えのきたけ 小松菜 だいこん にら ねぎ	★ごはん パン粉 大豆油 中華麺 ごま油 ごま ドレッシング 米油 砂糖	874	28.9
17	木			ミルクパン	オムレツのデミソース ポテトサラダ ラビオリスープ	たまご ツナ 豚肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん	パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ パン粉 小麦粉 オリーブオイル	903	31.8
18	金			利府町産米のごはん	とふっ子豚ブルコギ 中華風たまごスープ マスカットゼリー	豚肉 ベーコン たまご 牛乳 とうふ	★利府なし 玉ねぎ にんじん はくさい しめじ にら しいたけ 小松菜 マスカット	★ごはん ごま 砂糖 ごま油 でん粉 ゼリー	826	31.8
21	月			利府町産米のごはん	納豆 小松菜のおひたし ピリ辛ごま肉じゃが	納豆 青のり かつお節 牛乳 豚肉	小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ こんにゃく ねぎ しそ	★ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	770	27.9
22	火			バターロール パン	鶏肉と豆のトマト煮 秋のポトフ ヨーグルト	鶏肉 大豆 ウィナー 牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 枝豆 トマト だいこん にんじん はくさい しめじ	パン オリーブオイル 砂糖 じゃがいも さつまいも	779	37.5
23	水			利府町産米のごはん	まぐろメンチカツ 利府わかめと笹かまの和えもの せんべい汁	まぐろ ★わかめ 笹かまぼこ なたと 牛乳 鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	★ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング せんべい	851	32.1
24	木			米粉 フォカッチャ	スパゲティナポリタン ウィナー(2本) ほうれん草入りサラダ	ベーコン ウィナー 牛乳 ツナ	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり	パン 米粉 スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	774	33.4
25	金			利府町産米のごはん	ポークカレー 元氣サラダ りんご	豚肉 ハム 昆布 牛乳 かつお節	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん きゅうり コーン キャベツ りんご	★ごはん じゃがいも 米油 カレールウ ドレッシング	887	27.8
28	月			利府町産米のごはん	ポテト館の手作り唐揚げ ごぼうサラダ 旬野菜のみそ汁	鶏肉 ツナ 牛乳 とうふ みそ	ごぼう にんじん なめこ はくさい ねぎ	★ごはん でん粉 米粉 大豆油 マヨネーズ ごま さつまいも	904	34.0
29	火			ソフトパン	ハンバーグきのこソース キャベツサラダ パンプキンポタージュ ミニオレンジゼリー	鶏肉 豚肉 牛乳	かぼちゃ えのきたけ しめじ キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ オレンジ	パン 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム ゼリー ドレッシング	819	31.8
30	水			利府町産米のごはん	さばの塩麹焼き 豚肉と野菜のみそ炒め おじゃがもち汁	さば 豚肉 みそ 牛乳 油揚げ	キャベツ たけのこ パプリカ 玉ねぎ だいこん にんじん えのきたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	812	34.7
31	木		給食なし							
月平均栄養価				エネルギー: 830kcal たんぱく質: 31.7g 脂質: 25.0g 塩分: 3.0g 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」

みんながそろえば
栄養満点!



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。

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。今回は、煮魚を上手に「割いて」食べましょう。

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があります。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなみ、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。今回は「ごはんがすすむ献立」です。お楽しみに!

おはなし給食

読書の秋に合わせ、絵本に出てくる料理を給食で再現します! 25日は「サラダでけんき」よりげんきサラダが、31日(小学校のみ)は「ごまっさんのグラタン」よりほうれん草とハムのグラタンが登場します! このお話が懐かしくなったら、リフノスの図書館で探してみてください。おはなし給食は来月も続きます。

保護者の
皆様へ

利府町公式Youtubeチャンネルでは、ポテト館の給食ができるまでの動画を公開しています。ぜひ、ご覧ください。

食物アレルギー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、代替飲料の麦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。

