



日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料			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	たんぱく質 g
1	水	三小5年	はしを上手に使う日	利府町産米ごはん	いわしのしょうがにごぼろのしぐれにしゅんやさいのみそする	とうふ みそ いわし ぶたにく	なめこ だいこん にんじん ねぎ しょうが さやいんげん ごぼう	ごはん さつまいも さとう あぶら	567	24.8
2	木	しら小1年		コッパン	とりにくのブロパンス豆腐 オニオンサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく いんげんまめ チーズ ツナ	たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト パセリ パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ オリーブオイル さとう ドレッシング	609	32.8
3	金	三小2年		利府町産米ごはん	あじカツ はるさめサラダ ごまみそやさいスープ	ぶたにく みそ あじ たら とうにゅう ハム	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも ごま パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	659	22.2
6	月		じゅうご 十五夜	利府町産米ごはん	うさぎハンバーグ バックケチャップ おまめのサラダ おつきみじ	とりにく だいす ハム ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ ブロッコリー コーン えだまめ	ごはん しらたまもち さとう でんぶん ドレッシング	611	26.2
7	火			げんえんソフトパン	やさいたっぷりちゃんぽん ぎょうざ(2こ) フルーツのゼリーあえ	ぶたにく えび とりにく	もやし キャベツ たまねぎ にら にんじん たけのこ しょうが パイン りんご みかん ぶどう	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	625	24.1
8	水	しら小 青小		利府町産米ごはん	さばのおこうじやき ほうれんそうのツナあえ せんだいふういもに	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば ツナ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	ごはん さといも	546	28.8
9	木	三小 しら小4年		よこわりまるパン	ポークビーンズ シチューのつみあげ バックソース コールスローサラダ	ぶたにく だいす レンズまめ とうふ とりにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん ドレッシング	742	27.5
10	金	利府小 三小 しら小	目の愛護デー	利府町産米ごはん	ドライカレー あきのポトフ ブルーベリーゼリー	フランクフルト とりにく ぶたにく レンズまめ	だいこん にんじん しめじ たまねぎ ビーマン にんにく トマト ブルーベリー	ごはん じゃがいも あぶら さつまいも カレールウ こむぎこ さとう	583	23.4
13	月			🍌 🍇 🍎 🍇 🍌 🍇 スポーツの日 🍌 🍇 🍆 🍇 🍌 🍇						
14	火			ミルクパン	オムレツきのこソース ポテトのチーズに ABCコンソメスープ	ベーコン たまご ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム しめじ パセリ	パン マカロニ あぶら でんぶん さとう バター じゃがいも	672	24.0
15	水	利府小 しら小 青小	🍌 🍇 🍆 🍇 🍌 🍇	利府町産米ごはん	マーボーとうふ えびしゅうまい(2こ) さんりくさんくきわかめの ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく みそ えび たら くきわかめ ハム	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング ごま	616	27.3
16	木			バターロールパン	スパゲティボロネーゼ チキンナゲット(2こ) グリーンサラダ	ぶたにく とりにく だいす レンズまめ かにほうみかまぼこ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ コーン	パン スパゲティ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ドレッシング	635	28.9
17	金			利府町産米ごはん	いわしのこうみフライ にくとやさいの せんだいみそにこみ ってなげじ	とりにく いわし たら いか だいす ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	618	27.4
20	月			🍌 🍇 🍆 🍇 🍌 🍇 振替休業日 🍌 🍇 🍆 🍇 🍌 🍇						
21	火			ココアパン	やきからチキン(2こ) ポテトサラダ ワンドンスープ	ぶたにく とりにく ハム	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが きゅうり コーン レモン	パン こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	618	29.3
22	水	利府小	🍌 🍇 🍆 🍇 🍌 🍇	利府町産米ごはん	とふとふたフルコギ にくとんこスープ げんきヨーグルト	とりにく だいす ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ しょうが りんご にんにく もやし しめじ	ごはん パンこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	556	24.9
23	木			🍌 🍇 🍆 🍇 🍌 🍇 給食なし 🍌 🍇 🍆 🍇 🍌 🍇						
24	金			利府町産米ごはん	たれメンチカツ なまあげのみそに りふわかめのみそする	わかめ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく なまあげ	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく	ごはん じゃがいも こめこ でんぶん あぶら さとう	682	27.3
27	月		おはなし給食 サラダで げんき	利府町産米ごはん	さばのこうみソースかけ げんきサラダ ピリからとんじる	ぶたにく とうふ みそ さば ハム こんぶ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい たまねぎ レモン コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ドレッシング	733	27.9
28	火		おはなし給食 14日 あさごはん	しよくパン (りんごジャム)	スパニッシュオムレツ はなやさいのサラダ きのこスープ	にんじん いんげんまめ チーズ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー カリフラワー きゅうり	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう でんぶん ホワイトルウ ドレッシング	656	28.8
29	水		おはなし給食 おきなか	利府町産米ごはん	とうふハンバーグおろしソース きりぼしだいこんのいりに かぶのみそする	とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	かぶ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	ごはん じゃがいも さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	569	24.8
30	木		おはなし給食 おけの てんぷら	げんえんソフトパン	ごもくうどん かぼちゃのてんぷら やさいのごますあえ	とりにく なんと うどん あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ こまつな かぼちゃ きゅうり もやし	パン こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう	615	26.0
31	金	青小4年	ハロウィン	利府町産米ごはん	チキンカレー りふわかめとツナのあえもの パンパキンパバロア	とりにく わかめ ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり かぼちゃ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング さとう	629	23.1
月平均栄養価				エネルギー：627Kcal たんぱく質：26.5g しじつ：20.3g えんぶん：2.2g						
				・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。 ・食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。) ・予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。 ・予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。 ・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大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。						



10月 今月の給食目標・・・「バランスよく食事をしよう」

さわやかな秋空が広がる季節になりました。収穫の秋です。海山里に旬の食べものがそろうます。体を動かしてお腹を空かせると、食事がますますおいしくなります。さあ「おいしい秋」を楽しみましょう。

1日(水)
はしを上手に使う日

今月のテーマは「さく～煮魚～」です。二本のはしを上手に持ち、「いわしのしょうが煮」をさいて食べる練習をしましょう。

22日(水) 食育の日メニュー
「ごはんがすすむ献立」

利府梨のすりおろしや利府梨入りの焼き肉のたれを使った「とあつぷたフルコギ」をごはんと一緒においしくいただきます。

今月の地場産品

米・生わかめ・梨(すりおろし・焼き肉のたれ)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

これら4品を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。

主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物からはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

