

# 令和6年10月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価			
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)			
	主食	お か ず	赤の中間の食品		緑の中間の食品		黄色の中間の食品		たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
1 火	非常食体験	救給カレー ラビオリのスープ 小松菜サラダ	ツナ	牛乳	にんじん パセリ	小松菜	たまねぎ セロリ	キャベツ	カレーライス ラビオリ じゃがいも さとう	ごま油	515	726
2 水	波佐見の ごはん	ヒカド いわしの梅煮 きんぴら きんぴら	とり肉 いわし梅煮 ちくわ	牛乳 きんぴら	にんじん	こねぎ	大根	しいたけ	波佐見米 さつまいも てん粉 さとう	ごま油 ごま油	16.8	20.7
3 木	バーガー パン	ポテトスープ 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー (中)スライスチーズ	とり肉 ハンバーグ	牛乳 (中)チーズ	にんじん		たまねぎ セロリ	キャベツ	バーガーパン じゃがいも	油	535	730
4 金	ごはん	くりつぼ 酢の物	とり肉 厚揚げ さみそ	牛乳 わかめ	にんじん	いんげん	きゅうり れんこん こんにゃく	ごぼう しいたけ	米 さといも くり さとう	油	24.1	33.2
7 月	ナン	野菜スープ キーマカレー 型抜きチーズ (中)バナナ	とり肉 合挽肉 レッドキドニー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	ピーマン	たまねぎ コーン	キャベツ (中)バナナ	ナン	カレールウ 油	518	726
8 火	麦ごはん	ビーフ汁 タラのスープ パイコ ミニ洋梨ゼリー	とり肉 タラ	牛乳	にんじん	チンゲン菜	たまねぎ しいたけ	たけのこ	米 麦 ビーフ さとう ミニゼリー	ごま油	20.2	24.5
9 水	波佐見の ごはん	じゃがいものそばろ煮 アーモンドあえ	とり肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん	小松菜	たまねぎ グリーンピース	キャベツ こんにゃく	波佐見米 じゃがいも てん粉 さとう	アーモンド 油	21	25.3
10 木	米粉パン	わかめうどん きなこ りんご	とり肉 油揚げ 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	にんじん	こねぎ	たまねぎ りんご	しいたけ	米粉パン うどん てん粉 さとう	油	24.3	32
11 金	にんじん ごはん	かきたま汁 揚げしゅうまい おひたし	たまご 豆腐 かまぼこ しゅうまい	牛乳 しらす干し	にんじん こねぎ	ほうれん草	たまねぎ	キャベツ	米 てん粉 さとう	油	24.2	30.6
15 火	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえ物	ぶた肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	こねぎ	たまねぎ セロリ	きゅうり	米 てん粉 さとう	ごま油	25.8	31.9
16 水	波佐見の ごはん	沢煮わん さばの生姜煮 五島三菜の炒め煮	ぶた肉 とり肉 さば生姜煮	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	きぬさや	たけのこ 干し大根 えのき	ごぼう しいたけ つきこんにゃく	波佐見米 てん粉 さとう	油	21.6	26.4
17 木	はちみつ パン	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぶた肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり グリーンピース	キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも さとう	ごま油	27.9	34.9
18 金	ごはん	みそ汁 厚焼卵 きんぴらごぼう	油揚げ 卵焼き さみそ	牛乳 わかめ	にんじん	こねぎ	たまねぎ ごぼう	大根 つきこんにゃく	米 さとう	ごま油	18.6	-
21 月	コッペパン	ミネストローネ チキンナゲット グリーンサラダ いちごジャム	ぶた肉 大豆 ナゲット	牛乳	にんじん フロッキー トマト水煮缶		たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ セロリ マッシュルーム	コッペパン マカロニ さとう いちごジャム	油	26.4	33.3
22 火	とり飯	ぶた汁 さつまいもの天ぷら かおりあえ	ぶた肉 とり肉 厚揚げ さみそ	牛乳	にんじん こねぎ	乾燥青じそ	キャベツ 大根 ごぼう	きゅうり グリーンピース こんにゃく	米 さといも マツマイも さとう	油	24.5	28.4
23 水	波佐見の ごはん	がめ煮 さんまのおかか煮 ひじきあえ	とり肉 厚揚げ さんまおかか煮	牛乳 しそ味ひじき	にんじん	ほうれん草	キャベツ ごぼう こんにゃく	たけのこ しいたけ	波佐見米 じゃがいも さとう	油	25.4	31.5
24 木	小型 コッペパン	ちゃんぽん 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	ぶた肉 かまぼこ てんぷら ちくわ ぎょうざ	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり きくらげ	キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん さとう	ごま油 油	29.1	37
25 金	ごはん	すまし汁 とり肉の唐揚げ れんこんのきんぴら	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん		たまねぎ 深ねぎ	れんこん つきこんにゃく	米 てん粉 さとう	ごま油 油	22.6	27.4
28 月	ごはん	冬瓜のスープ マーボーなす (中)マファール	ぶた肉 中華つくね 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ なす	冬瓜	米 てん粉 さとう (中)マファール	油	20.6	26
29 火	麦ごはん	ポークカレー フルーツ入りサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり りんご パイン缶	キャベツ グリーンピース みかん缶 すりおろしりんご	米 麦 じゃがいも さとう	カレールウ 油	17.6	21.2
30 水	波佐見の ごはん	なめこ汁 きびなごフライ 大豆とひじきの煮物	とり肉 豆腐 油揚げ さみそ 赤みそ	牛乳 きびなごフライ ひじき	にんじん こねぎ	いんげん	たまねぎ	なめこ	米 さとう	油	24.6	30
31 木	黒砂糖 パン	秋味シチュー さばのマスタード焼き 塩もみきゅうり	とり肉 さば	牛乳	にんじん パセリ		たまねぎ しめじ えのきたけ	グリーンピース エリンギ	黒砂糖パン さつまいも 小麦粉	バター パイン 油	30.5	35.5

今月使用予定の地元産の食材 波佐見米

★わかめ・きんぴら・えのきたけ・しめじ・エリンギ・五島三菜は、県内産のものを使用予定です。