



10月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
3	月	ごはん いわしの生姜煮 ほうれん草のおひたし かきたまごー麺汁	牛乳 いわし ちくわ 鶏卵 なた 鶏肉	ほうれん草 もやし にんじん しいたけ ねぎ	ごはん 上白糖 温麺 じゃがいもでん粉	710 kcal 31.1 g 14.5 g 2.4 g
4	火	◇秋の旬の食べ物 りんご◇ 米粉きなこパン マカロニとえびのクリーム煮 チキンとブロッコリーのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 えび チーズ チキンフレーク油漬	にんじん たまねぎ 白菜 キャベツ ブロッコリー りんご	パン マカロニ じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング	744 kcal 34.0 g 25.5 g 2.4 g
5	水	ごはん 豚キムチ炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉	にんじん もやし キャベツ キムチ たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ チンゲン菜	ごはん 米ぬか油 上白糖 ワンタン	709 kcal 31.5 g 16.4 g 3.0 g
6	木	ごはん 和風おろしハンバーグ 豚汁 原宿ドック	牛乳 ハンバーグ 豚肉 絹ごし豆腐	大根おろし 大根 にんじん ごぼう ぶなしめじ 白菜 ねぎ	ごはん 上白糖 さといも こんにやく 七味唐辛子 原宿ドック	861 kcal 32.7 g 25.3 g 2.9 g
7	金	一学期終業式のため給食なし（お弁当の日）				
10月8日～12日 秋季休業						
13	木	◇目の愛護デー◇ 卵のカレーライス（ごはん 卵のカレー） わかめと小松菜のサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 うすら卵 わかめ マグロツナ ブルーベリーヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも 米ぬか油	860 kcal 31.3 g 25.5 g 3.3 g
14	金	ココアパン ちゃんぼん麺 蒸ししゅうまい（2個） 笹かまともやしのごま和え	牛乳 豚肉 えび いか なた 豚肉 笹かまぼこ	にんじん キャベツ もやし 小松菜	パン 中華麺 米ぬか油 上白糖 白すりごま ごま	731 kcal 35.1 g 24.2 g 3.8 g
17	月	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ（3個） トック入りスープ ミニゼリー（1個）	牛乳 鶏肉 ミートボール	たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン 大根 もやし チンゲン菜 ねぎ	ごはん なたね油 上白糖 トック じゃがいもでん粉 ごま油 ゼリー	871 kcal 28.9 g 25.9 g 3.5 g
18	火	 3年生修学旅行 / 1・2年生お弁当の日 				
19	水					
20	木					
21	金	◇秋の旬の食べ物 さんまと梨◇ 五目ごはん さんまの甘露煮 いものこ汁 梨	牛乳 さんま 鶏肉 凍り豆腐 絹ごし豆腐	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ 梨	ごはん こんにやく さといも	782 kcal 30.0 g 23.2 g 2.8 g
24	月	◇セルフバーガー◇ 横割り丸パン 鶏肉の照焼 コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	パン ドレッシング ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	706 kcal 27.9 g 30.4 g 3.7 g
25	火	◇ふるさと給食◇ ごはん まぐろ入りきんぴら ちゃんこ鍋	牛乳 まぐろ ちくわ 鶏肉 ミートボール 油揚げ 絹ごし豆腐	ごぼう にんじん 大根 白菜 もやし ねぎ	ごはん なたね油 こんにやく 米ぬか油 上白糖	788 kcal 33.3 g 22.8 g 2.8 g
26	水	◇醤油サミット学校給食部門受賞◇ メロンパン 和風パスタ コーンスープ ※油麩が入っためずらしいパスタです。	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ ほうれん草 にんじん コーン パセリ	パン マカロニ 油麩 米ぬか油 じゃがいも	624 kcal 22.5 g 26.3 g 2.4 g
27	木	◇鉄分強化献立◇ ごはん 里芋と厚揚げのそぼろ煮 春雨と野菜の煮浸し	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ 小松菜	ごはん しらたき さといも 米ぬか油 上白糖 緑豆はるさめ じゃがいもでん粉	771 kcal 26.0 g 20.4 g 1.8 g
28	金	食パン チョコ大豆クリーム ポークトマトシチュー ツナサラダ かぼちゃクリーム餅	牛乳 チョコ大豆 豚肉 大豆 マグロツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング かぼちゃクリーム餅	882 kcal 30.0 g 34.8 g 4.5 g
31	金	◇ふるさと給食◇ ごはん さばのカレー揚げ 切干大根の和え物 えのきとほうれん草のみそ汁	牛乳 さば ちくわ 絹ごし豆腐	にんじん きゅうり 切干しいたけ キャベツ 白菜 ほうれん草 えのきたけ ねぎ	ごはん 薄力粉 じゃがいもでん粉 なたね油 上白糖 ごま油	794 kcal 30.8 g 25.5 g 3.1 g

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

塩竈市学校給食食材購入支援補助金についてのお知らせ

コロナ禍の中、価格が高騰している学校給食食材の購入を支援するため、令和4年7月1日から令和5年3月31日までの間に使用する食材について「塩竈市学校給食食材購入支援補助金」を塩竈市から各学校へ交付いたします。なお、価格の動向を見ながら今後の給食費も検討していきたいと考えておりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

