



# よていこんだてだより

献立は都合により変更  
する場合があります。  
ご了承ください。



令和5年度10月号 今庄給食センター

日付	行事食等	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
2月	湯尾小 振替で休み	ごはん 牛乳 がんもどきのカレー中華煮 わかめとはるさめのスープ	とうふ ぶたひきにく がんとどき うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ はるさめ さとう てんぷん		きりぼしだいこん にんじん もやし しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ	熱量 657 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.5g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 1.8g	
3火	熊本県ふるさと給食	ごはん 牛乳 がね揚げ いんげんのツナチーズあえ つぼん汁	とりにく ちくわ ツナ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ さつまいも	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ こまつな しょうが さやいんげん ねぎ キャベツ	熱量 621 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.5g 炭水化物 84.3g 食塩相当量 1.5g	
4水	いわしの日	ごはん 牛乳 イワシのカリカリフライ やさいのひじきマヨあえ けんちんみそ汁	とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう いわし ひじき	こめ さといも	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	熱量 601 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.1g 炭水化物 83.7g 食塩相当量 1.6g	
5木	レモンの日	味付けコッペパン 牛乳 レモンゼリー 秋のトマトシチュー やさいのソテー	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	パン ゼリー さつまいも じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ もやし さやいんげん コーン	熱量 662 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.4g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 2.6g	
6金	秋の香りごはんはさつまいも や舞茸など秋が旬の食べ物を 使った炊き込みごはんです。	秋の香りごはん 牛乳 肉だんごのみそ汁 切り干し大根とわかめのあえもの	うすあげ みそ にくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さつまいも さとう	リンゴ オイル	まいたけ にんじん えだまめ しょうが たまねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	熱量 612 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.7g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 2.1g	
10火	湯尾小5年生 宿泊研修	ごはん 牛乳 ブルーベリーゼリー ぶた肉とじゃが芋の金平 なすのみそ汁	ちゅうあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい なす しょうが ごぼう こんにゃく さやいんげん ほうれんそう	熱量 628 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.5g 炭水化物 90.9g 食塩相当量 1.4g	
11水	湯尾小5年生 宿泊研修	ごはん 牛乳 とり肉の粒大豆ソースがけ しそドレッシングあえ なめこ汁	とりにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ てんぷん さとう	なたねあぶら	なめこ だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 665 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 23.7g 炭水化物 85.6g 食塩相当量 1.9g	
12木	湯尾小1,2年生 校外学習	ごはん 牛乳 肉どうふ ふしめんのみそ汁	ちゅうあげ みそ ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	こめ ふ ふしめん さとう じゃがいも		だいこん にんじん こまつな たまねぎ しらたき はくさい ねぎ	熱量 634 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.8g 炭水化物 88g 食塩相当量 2.1g	
13金	湯尾小1,2年生 校外学習(予備日)	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆のいそ煮 かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ うすあげ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう		たまねぎ にんじん はくさい こまつな こんにゃく えだまめ	熱量 610 kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.9g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 2.2g	
16月		ごはん 牛乳 鮭チーズフライ かぼちゃとさつまいものサラダ 大根スープ	さけ とうふ ウイナー ひよこめ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	だいこん にんじん もやし しめじ こまつな かぼちゃ きゅうり	熱量 665 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.7g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.6g	
17火	山海里 ふるさと給食	五目寿司 牛乳 打ち豆入り豚汁 きなこクリーム大福	うすあげ こおりとうふ きんしたまご ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう		たけのこ にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	熱量 671 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.2g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 2.5g	
18水	石川県ふるさと給食 今庄小6年:修学旅行	ごはん 牛乳 県産メギスのフライ あいませ めった汁	ぶたにく みそ うすあげ うちまめ	ぎゅうにゅう メギス	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	熱量 694 kcal たんぱく質 28g 脂質 20.8g 炭水化物 94.7g 食塩相当量 1.9g	
19木	今庄小3,4年:校外学習 今庄小6年:修学旅行	ごはん 牛乳 ミニフィッシュ 筑前煮 白菜のみそ汁	とりにく ちゅうあげ うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さといも さとう ふ	ごまあぶら 	だいこん にんじん はくさい ねぎ れんこん こんにゃく ほししいたけ えだまめ	熱量 629 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.4g 炭水化物 80g 食塩相当量 2.1g	
20金	今庄小1,2,5年 校外学習	木の葉どんぶり(麦ごはん) 牛乳 かぶのみそ汁 カミカミ黒豆	たまご うすあげ こおりとうふ かまぼこ とうふ みそ くろまめ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう てんぷん むぎ		ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ かぶ かぶのは キャベツ きりぼしだいこん こんにゃく	熱量 622 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 炭水化物 88g 食塩相当量 2.2g	
23月	鳥取県ふるさと給食	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ天ぷら キャベツのらっきょうあえ じゃぶ汁 和梨ゼリー	ちくわ だいず みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ さといも こむぎこ ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり らっきょうあまぜづけ	熱量 629 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.2g 炭水化物 100g 食塩相当量 2.6g	
24火		ごはん 牛乳 たきこみおでん とうふとわかめのみそ汁 デザート	とうふ みそ うずらのたまご ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ さとう スイートポテト		たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	熱量 614 kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.8g 炭水化物 80.8g 食塩相当量 2.1g	
25水	歯ッピー給食	キムタクごはん 牛乳 みそちゃんこ鍋 ヨーグルト	ぶたにく うすあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら バター ごま	しょうが はくさい キムチ にんじん つぼつけ えだまめ たまねぎ えのき ねぎ ごぼう	熱量 655 kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.1g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 2.1g	
26木	湯尾小4年生 校外学習	コッペパン 牛乳 うさぎ型ハンバーグ 大豆とツナのサラダ 野菜とマカロニのスープ	ベーコン ハンバーグ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ	リンゴ オイル ドレッシング	もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	熱量 654 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 27.1g 炭水化物 70.9g 食塩相当量 2.9g	
27金		さつまいもときのこのカレーライス 牛乳 海藻サラダ	にくだんご だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さつまいも むぎ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ さやいんげん もやし きゅうり	熱量 693 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20g 炭水化物 103.5g 食塩相当量 2.7g	
28土	今庄小:登校日	ピタパン 牛乳 ソース焼きそば	ベーコン ちゅうあげ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	ビタミン ちゅうかめん ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん しょうが もやし キャベツ ピーマン	熱量 624 kcal たんぱく質 26g 脂質 22g 炭水化物 80.5g 食塩相当量 2.8g	
30月	今庄小:振替で休み	豆乳中華スープ ぶどうゼリー							
31火	ハロウィン給食	ごはん 牛乳 揚げのチリソース煮 汁ピーン ハロウィン米粉のカップケーキ	ベーコン ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ ピーン カップケーキ てんぷん さとう	ごまあぶら 	もやし キャベツ にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ グリーンピース	熱量 699 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.2g 炭水化物 95g 食塩相当量 1.6g	