令和5年

１０月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 食塩相当量 脂質 食塩相当量	備考
2 月	ごはん	○	とりにくのうめマヨネーズやき きりぼしだいこんのふくめに じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ さやいんげん うめ ごぼう ねぎ	こめ マヨネーズ さとう あぶら じゃがもち	662 27.0 17.2 2.3	西小、豊岡小中止
3 火	まめとぶたにくの スパイシーカレー （ごはん）	○	まめとぶたにくのスパイシーカレー ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう こなチーズ ひよこまめ ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	こめ こむぎこ ドレッシング ゼリー とうにゅうバター	732 26.2 21.8 2.1	**10月4日は「イワシの日」** 「イ（1）ワ（0）シ（4）」という語呂合わせで10月4日は1985年からイワシの日と呼ばれています。
4 水	ごはん （なのはなふりかけ）	○	いわしのあげだまフライ ひじきサラダ はくさいととりだんごのスープ	ぎゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ ひじき とりにく	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな コーン はくさい だいこん チンゲンサイ たけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう はるさめ ドレッシング でんぷん こむぎこ パンこ	657 23.6 22.7 1.7	
5 木	ごはん	○	とうふステーキのやさいあんかけ はなかつおのサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ ハム かつおぶし ぶたにく	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ	こめ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	649 23.9 17.5 2.0	
6 金	わかめごはん	★	からあげ やきプリンタルト やきにくサラダ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら ワンタン こむぎこ あぶら タルト	767 30.1 26.1 3.3	**萩原小** **♡リクエスト献立♡**
10 火	ごはん	○	まつかぜやき さんしょくやさいのごまあえ とんじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	こめ あぶら ごま さとう さといも パンこ ゼリー	649 28.5 15.4 2.2	**10月10日は「目の愛護デー」** 10月10日の10を右回転させると、まゆ毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。
11 水	やさいのガーリック スパゲティ	○	さばのこうそうパンこやき かぼちゃとさつまいものサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく さば ハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく かぼちゃ きゅうり	スパゲティ さつまいも あぶら オリーブオイル パンこ マヨネーズ ドレッシング タルト	697 24.2 37.4 2.0	
12 木	なめし （ごはん）	○	にくじゃがコロッケ はるさめのわふうサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ あつあげ	にんじん きゅうり もやし ごぼう ほししいたけ だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ	こめ はるさめ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう さといも でんぷん じゃがいも	700 25.3 19.5 2.2	
13 金	こめこパン （マーシャルビンズ）	○	オムレツ こまつなサラダ ちゃんぽんめんスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく さつまあげ いか なると	こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ にら コーン しょうが にんにく	パン オリーブオイル こめこ あぶら さとう ちゃんぽんめん マーシャルビンズ でんぷん	614 24.8 26.3 3.1	西小1、2年生中止
16 月	ごはん	○	しろみざかなのピザソースやき やさいソテー ぶたにくとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく あぶらあげ みそ チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ コーン にんじん はくさい だいこん こまつな ねぎ パセリ トマト	こめ あぶら	625 29.9 18.5 2.1	鶴枝小、五郷小、萩原小、二宮小、本納小、東部小、茂原小、中の島小、豊田小、東郷小中止
17 火	ガパオライス （ごはん）	○	ガパオライスの ぐ あおじそのさっぱりサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	たまねぎ しめじ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	こめ さとう ごまあぶら ドレッシング プリン	679 27.7 24.5 2.4	きのこは秋が旬の食べ物です。最近は、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。しいたけ、しめじ、えのき、なめこなどたくさんの種類がありますが、お腹の調子を整えてくれる効果があるので、オススメです。
18 水	こくとうパン	○	やきぐりコロッケ ハムとだいこんのイタリアンサラダ まめとマカロニのチリミートソースに	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず ひよこまめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ピーマン にんにく	パン ドレッシング マカロニ とうにゅうバター くり あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	828 29.9 26.3 3.2	
19 木	ごはん （ひじきふりかけ）	○	いわしのさんがやき ごもくまめ こんさいととりにくのみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ とりにく たら	ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ れんこん だいこん こまつな	こめ あぶら さとう パンこ	630 27.6 15.4 2.5	
20 金	わかめごはん	★	からあげ チョコクレープ はるさめサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ワンタン こむぎこ クレープ	716 26.5 22.6 4.0	**豊岡小** **✿リクエスト献立✿**
23 月	ごはん	○	さばのぶんかぼし くきわかめのしおきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ぶたにく とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも さつまいも あぶら ごま ごまあぶら	676 29.7 17.4 2.6	
24 火	もりのきのこ カレーライス （ごはん）	○	もりのきのこカレー はなやさいとツナのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ まいたけ トマト エリンギ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ オリーブオイル ゼリー カレールウ	734 23.4 22.6 2.7	東部小4年生中止 萩原小2年生中止
25 水	セルフホットドッグ （コッペパン）	○	ドッグようウインナー まめまめサラダ かぼちゃのニョッキ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ハム ちりめんじゃこ だいず とうにゅう なまクリーム	たまねぎ きゅうり コーン にんじん えだまめ ブロッコリー かぼちゃ にんにく	パン さとう ドレッシング マヨネーズ とうにゅうバター ごま ニョッキ ホワイトルウ	716 28.8 34.2 3.2	
26 木	ごはん	○	いかごまフライ マーボーはるさめ わかめスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ わかめ	しょうが たけのこ にんじん もやし にんにく ねぎ にら ほししいたけ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん パンこ ごま こむぎこ	592 22.8 17.5 2.3	西小、豊田小3年生中止 二宮小6年生中止
27 金	もばらーめん （ちゅうかめん）	○	きのこいりしゅうまい（2コ） もやしのナムル もばらーめんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう きゅうり しいたけ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	724 29.7 18.4 3.2	五郷小3年生、東郷小2年生中止 鶴枝小1、2年生中止 二宮小6年生中止
30 月	ごはん	○	ハンバーグのおろしソース だいずのいそに にらとふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ もやし ねぎ にら たまねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも やきふ	686 30.8 18.1 2.9	
31 火	タコライス （ごはん）	○	タコライスの ぐ えびサラダ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ぶたにく だいず えび	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー あかピーマン トマト	こめ さとう あぶら ドレッシング オリーブオイル ババロア	677 25.9 21.5 2.3	中の島小1、2年生中止 西小6年生中止 萩原小1年生中止

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

☆ミルメークはココア味が出ます。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

★ミルメークはコーヒー味が出ます。（ミルメークは乳・卵は含まれません。）

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質27.6g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量686Kcal	蛋白質27.0g	脂質28.9%	食塩相当量2.6g

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道、青森県、岩手県、千葉県、宮崎県、新潟県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・北海道、青森県、千葉県　だいこん・・・千葉県、北海道、青森県　ねぎ・・・山形県、青森県、長野県、岩手県、青森県、秋田県
きゅうり・・・福島県、岩手県、群馬県、埼玉県、千葉県（茂原市）　小松菜・・・茨城県、埼玉県、群馬県　たまねぎ・・・北海道　キャベツ・・・群馬県、長野県、千葉県
じゃがいも・・・北海道　ほうれん草・・・群馬県、栃木県　ごぼう・・・青森県、群馬県