



# 10月 網野学校給食予定献立表

令和5年9月29日  
京丹後市立網野南小学校  
網野学校給食センター

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
エネルギー 813kcal たんぱく質 30.4g		エネルギー 818kcal たんぱく質 30.9g		エネルギー 845kcal たんぱく質 27.3g		エネルギー 692kcal たんぱく質 32.6g		エネルギー 673kcal たんぱく質 26.4g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	スイートカレーライス	主食	ごはん	主食	栗入り赤飯
主菜	れんこんバーグ	主菜	ツバスフライの タルタルソースかけ	主菜	おむぎ (麦ごはん)	主菜	とりにく 鶏肉のさっぱり煮	主菜	ちくわてに 竹輪の照り煮
副菜	キャベツと コーンの炒め物	副菜	ゆで野菜	副菜	みずな 水菜とハムのサラダ	副菜	わかめ入り中華サラダ	副菜	たくあんあえ
副菜	さつま汁	副菜	だいこん 大根スープ	副菜	ふくじんづ 福神漬け	副菜	はるさめ 春雨スープ	副菜	とうふ 豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	デザート	りんごゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
				カレー皿・ スプーン使用				あきまつ こんだて 秋祭り献立	
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
エネルギー 788kcal たんぱく質 30.6g		エネルギー 788kcal たんぱく質 30.6g		エネルギー 732kcal たんぱく質 30.1g		エネルギー 710kcal たんぱく質 28.2g		エネルギー 795kcal たんぱく質 28.4g	
		主食	ごはん	主食	おやこ 親子どんぶり	主食	ごはん	主食	げんりょう 減量ごはん
		主菜	とりにく 鶏肉とさつまいもの オーロラソースあえ	主菜	ちくさ 千草あえ	主菜	しょうがに サバの生姜煮	主菜	さつまいもと
		副菜	ベーコンと キャベツのソテー	副菜	きんときまめ 金時豆の甘煮	副菜	に 煮びたし	副菜	はるま チーズの春巻き
		副菜	にらたまスープ	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	副菜	とうふ 豆腐のすまし汁	副菜	まめ ひじき豆
		牛乳	牛乳			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	さつまいもと豆の日
		め あいご 目の愛護デー							
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
エネルギー 793kcal たんぱく質 27.8g		エネルギー 797kcal たんぱく質 28.3g		エネルギー 780kcal たんぱく質 29.4g		エネルギー 726kcal たんぱく質 29.2g		エネルギー 735kcal たんぱく質 26.6g	
主食	とくべつざいばいまい 特別栽培米ごはん	主食	とくべつざいばいまい 特別栽培米ごはん	主食	おむぎ 麦ごはん(特裁米)	主食	さつまいもごはん (特裁米)	主食	とくべつざいばいまい 特別栽培米ごはん
主菜	にく 肉じゃが	主菜	や ふうに すき焼き風煮	主菜	とりにく 鶏肉の	主菜	とくさいまい キスのカレー天ぷら	主菜	とくべつざいばいまい おかからキッシュ
副菜	きりぼしだいこん 切干大根と ツナの炒め物	副菜	おひたし	副菜	なし 梨バーベキューソース	主菜	てん キャベツの昆布あえ	副菜	だいこん 大根とツナの和風あえ
デザート	オレンジ	デザート	や 焼きいも	副菜	ごぼうのサラダ	副菜	こんぶ 豚汁	副菜	ジュリエンスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	副菜	きりぼしだいこん 切干大根のスープ	副菜	とんじり 豚汁	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
				牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	たんご・食の日	
				は ひ 歯の日					
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
エネルギー 766kcal たんぱく質 32.2g		エネルギー 699kcal たんぱく質 27.9g		エネルギー 820kcal たんぱく質 28.8g		エネルギー 730kcal たんぱく質 28.4g		エネルギー 733kcal たんぱく質 28.5g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	げんりょう 減量バターライス	主食	ごはん	主食	だいず 大豆ライス
主菜	ヤンニョムチキン	主菜	しろみぜかな か あ 白身魚の変わり揚げ	主菜	ミートスパゲッティ	主菜	とうふ 豆腐の中華風煮	主菜	いた 炒めビーフン
副菜	ひじき入り炒め物	副菜	キャベツの即席漬け	主菜	イカのマリネ	副菜	みずな 水菜と柿のサラダ	副菜	わかめスープ
副菜	ワンタンスープ	副菜	のっぺい汁	副菜	パンナコッタ	副菜	アーモンドじゃこ	デザート	なし 梨
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	デザート	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
				牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
				イタリア料理 パスタの日					
30日(月)		31日(火)		<div data-bbox="840 2181 1535 2318" data-label="Text"> <p>あき うんどう じつりよく スポーツの秋、運動でしっかり実力を だすためには食事バランスが大切です！</p> </div> <div data-bbox="937 2332 1806 2593" data-label="Text"> <p>スポーツの秋です。部活動や学校外の運動クラブに所属して、普通の人より多く運動している人がいます。そのような人は、通常よりも多くのエネルギーが必要です。ごはんなどをしっかり食べ、良質のたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミンを多く含む食事をとるようにしましょう。朝ごはんを食べない日が続くと、成長期のみなさんの体に悪影響を及ぼします。朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。</p> </div> <div data-bbox="801 2373 917 2483" data-label="Image"></div> <div data-bbox="801 2538 917 2593" data-label="Image"></div> <div data-bbox="627 2538 743 2593" data-label="Text"> <p>カレー皿・ スプーン使用</p> </div> <div data-bbox="1574 2181 1845 2318" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1149 2538 1806 2620" data-label="Image"></div>					
主食	きのこごはん	主食	キャロットライスの						
主菜	ぶたにく 豚肉とねぎのぬた	主菜	えび入りホワイトソースがけ						
副菜	かきたま汁	副菜	ブロッコリーのサラダ						
デザート	抹茶プリン	デザート	かぼちゃのカップケーキ						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
		ハロウィン							

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。