

令和4年10月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
18	火	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 芋煮	さわら	ぎゅうにゅう ひじき	れんこん えだまめ とうもろこし	ごはん さといも	ごまクリームドレッシング	665 786	24.5 28.8	
19	水	ごはん 牛乳 酢豚 えびしゅうまい(小2個、中3個) 中華風卵スープ	ぶたにく えび たら チキンハム たまご	ぎゅうにゅう パプリカ ピーマン	たまねぎ たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	683 823	26.3 31.3	
20	木	ごはん 牛乳 愛知県産食材入り肉団子 (小2個、中3個) 青菜あえ 大根と生揚げのそぼろ煮	とりにく ぶたにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう だいこんば	たまねぎ れんこん しいたけ しょうが だいこんば しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく えだまめ	ごはん でんぷん さとう		648 786	24.0 28.2	
21	金	白玉うどん 牛乳 肉うどんの汁 骨太サラダ 鬼まんじゅう	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	はねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	うどん しいたけ えのきたけ さつまいも こむぎこ さとう	わふうドレッシング ラード	641 747	26.2 31.3	
24	月	ごはん 牛乳 鶏肉の塩だれ焼き ゆかりあえ 秋のみそ汁	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく しそ はねぎ	ごはん さとう さといも	ごま	637 751	27.7 32.1	
25	火	麦ごはん 牛乳 野菜たっぷり牛丼の具 厚焼き玉子 柿	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ かき	むぎごはん さとう でんぷん さとう		635 756	23.5 27.8	
26	水	ナン 牛乳 キーマカレー ベーコンポテト ナタデココミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース みかん パイン	ナン カレールウ さとう じゃがいも ナタデココ ぶどうゼリー	バター	642 784	23.1 27.8	
27	木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘辛煮 野菜としらすのおひたし にんじんとかぼちゃの秋みそ汁	とりにく とりレバー とうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しいたけ こまつな にんじん にんじん かぼちゃ	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	670 796	27.8 33.4	
28	金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き シャキシャキ梅昆布あえ かき玉汁	さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	れんこん きゅうり きりぼしだいこん うめ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう こめこ さとう	ごまあぶら	665 786	30.9 35.9	
31	月	ごはん 牛乳 秋の香りごはんの具 メンチカツ●卓上ソース 根菜汁 【★西尾市産お米のパパロアみかんソース】	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう れんこん こんにゃく みかん	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめこ	くり あぶら	710 836	24.9 28.8	
								基準値 上段 小学校	650	21~32
								下段 中学校	830	26~42

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



10/3		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
エビフライ	(小)	636	24.6
	(中)	752	28.5
鶏のから揚げ	(小)	660	26.7
	(中)	775	30.8

令和4年10月分 献立表

西尾市学校給食センター