



# 令和6年度 10月 学校給食献立表



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	ナン キーマカレー ホタテと王様椎茸のバター焼き りんご	小麦粉,砂糖 小麦粉 バター	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆,スキムミルク ホタテ	玉ねぎ,人参,トマトピューレ,りんごクリーム 王様椎茸,玉ねぎ りんご
2 (水)	ごはん かぼちゃのごま汁 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 小松菜ともやしのおかかあえ	米 ごま エッグゲアマヨネーズ 砂糖,ごま油	牛乳 油あげ,豆乳,みそ 鶏肉 かつおぶし,干しえび	かぼちゃ,長ねぎ 梅 小松菜,もやし
3 (木)	ほうれん草のトマトクリームスパゲティ チキンナゲット (3コ) フルーツゼリー (ラフランス)	スパゲティ,生クリーム,オリーブ油 油,でんぷん,砂糖,小麦粉 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉	ほうれん草,玉ねぎ,トマト,にんにく ラフランス,黄桃,パイン,みかん
4 (金)	ごはん さつまいも メンチカツ 切干大根とがんもの煮物	米 さつまいも パン粉,でんぷん,砂糖,小麦粉,油 砂糖,油	牛乳 鶏肉,豆腐,みそ 鶏肉,豚肉,卵白 豚肉,がんも	人参,長ねぎ,大根,ごぼう,玉ねぎ,つきこん 玉ねぎ 切干大根,つきこん,人参,いんげん
7 (月)	ごはん わかめのみそ汁 豚キムチ じゃがいもとキャベツのごまあえ	米 砂糖,油 じゃがいも,砂糖,ごま	牛乳 わかめ,豆腐,油あげ,みそ 豚肉,みそ	長ねぎ 玉ねぎ,人参,ピーマン,もやし,キムチ,生姜,にんにく キャベツ,人参
8 (火)	豆パン クリームスープ チキンみそカツ ハーブパンブキン	小麦粉,砂糖 クリーム,バター,油,小麦粉 パン粉,小麦粉,米粉,でんぷん,油 オリーブ油	牛乳 牛乳,スキムミルク 鶏肉,みそ	玉ねぎ,しめじ,人参,白菜 かぼちゃ,にんにく,バジル
9 (水)	鶏ごぼう丼 豚汁 りんご	米,砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉,大豆 豚肉,豆腐,みそ	ごぼう,玉ねぎ,人参,生姜 長ねぎ,人参,ごぼう,玉ねぎ,つきこん りんご
10 (木)	④チーズ カレーうどん ちくわの磯辺あげ フルーツクリームあえ	小麦粉,ごま油,でんぷん 小麦粉,油,砂糖 砂糖,クリーム	チーズ,牛乳 鶏肉,焼きのし,油あげ ちくわ,あおさ ヨーグルト	長ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸 黄桃,みかん,パイン,バナナ
11 (金)	ごはん かぼちゃ団子汁 さばのみそ煮 昆布のいためもの	米 砂糖,でんぷん ごま,油,砂糖	牛乳 鶏肉 さば,みそ 昆布,豚肉,さつまいも	長ねぎ,かぼちゃもち,大根,人参,ごぼう,干し椎茸 つきこん,人参
15 (火)	黒糖パン ミートボールスープ マカロニチーズ 大学芋	小麦粉,黒糖 マロニー マカロニ,小麦粉,バター,油,砂糖 さつまいも,砂糖,油,ごま	牛乳 鶏肉,豚肉, 牛乳,ウインナー,スキムミルク	玉ねぎ,白菜,人参,長ねぎ,干し椎茸 玉ねぎ
16 (水)	ごはん かきたまみそ汁 豚肉と春雨のいためもの ひじき煮	米 春雨,油,ごま油 砂糖,油	牛乳 卵,豆腐,油あげ,みそ 豚肉 さつまいも,ひじき	長ねぎ 玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,生姜 しらたき,人参,いんげん,干し椎茸
17 (木)	あんかけ焼きそば ショーロンポー (3コ) りんご	小麦粉,油,ごま油,でんぷん 小麦粉,春雨,でんぷん,砂糖,油	牛乳 豚肉,うすら卵,いか,えび 豚肉	白菜,玉ねぎ,もやし,小松菜,人参,干し椎茸 キャベツ,玉ねぎ,たけのこ,椎茸,生姜 りんご

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 (金)	ハヤシライス パリパリサラダ	米,じゃがいも,小麦粉,油 ワンタンの皮,油,ゴマドレッシング	牛乳 豚肉,いんげん豆, スキムミルク	人参,玉ねぎ,マッシュルーム, トマトピューレ キャベツ,人参,きゅうり
21 (月)	ごはん じゃがいものみそ汁 ブリとナスのたたき ほうれん草ともやしのごまあえ	米 じゃがいも でんぷん,油,砂糖 ごま,砂糖	牛乳 油あげ,みそ ぶり	長ねぎ 生姜,にんにく,なす,玉ねぎ,きゅうり,こねぎ,ゆず ほうれん草,もやし,人参
22 (火)	ソフトフランスパン パンブキンポターシュ ハーブチキン ツナサラダ	小麦粉,砂糖 バター,小麦粉,油,クリーム オリーブ油,砂糖 エッグゲアマヨネーズ	牛乳 白花&いんげん豆,牛乳,スキムミルク 鶏肉 ツナ	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ にんにく,バジル キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン
23 (水)	親子丼 わかめスープ ヨーグルト	米,砂糖 ごま,でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉,卵 わかめ,豆腐 スキムミルク	ほうれん草,しらたき,玉ねぎ,干し椎茸 えのき,人参,長ねぎ,コーン
24 (木)	みそラーメン 春巻き 杏仁フルーツ	小麦粉,砂糖,油,ごま 春雨,小麦粉,でんぷん,砂糖,油 砂糖	牛乳 豚肉,焼きのし,みそ 豚肉,ひじき 牛乳	もやし,長ねぎ,人参,生姜,にんにく キャベツ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,生姜 黄桃,みかん,パイン
25 (金)	<b>七飯産の日</b> ごはん 山川牛乳 卵とにんにくのスタミナみそ汁 りんごソースのしょうが焼き ポテトサラダ	米 砂糖,油 じゃがいも,エッグゲアマヨネーズ,砂糖	牛乳 卵,油あげ,みそ 豚肉	<b>玉ねぎ,長ねぎ,えのき,にんにく</b> <b>玉ねぎ,王様椎茸,りんご,生姜</b> 人参,きゅうり,えだまめ,コーン
28 (月)	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のおろしねぎソースがけ 五目きんぴら	米 米粉,油,砂糖,ごま油 ごま,油,ごま油,砂糖	牛乳 豆腐,みそ 鶏肉 豚肉	なめこ,大根,長ねぎ 生姜,にんにく,長ねぎ,大根 ごぼう,人参,つきこん,いんげん
29 (火)	背割りパン シチュー ウインナーのカレーソース りんご	小麦粉,砂糖 じゃがいも,小麦粉 オリーブ油,砂糖	牛乳 いんげん豆,牛乳 ウインナー,ベーコン	玉ねぎ,白菜,人参 玉ねぎ,トマトピューレ,にんにく りんご
30 (水)	きのこカレーライス ミルクデザート	米,じゃがいも,小麦粉, バター,油 砂糖	牛乳 鶏肉, 白花&いんげん豆 牛乳	人参,玉ねぎ,しめじ,王様椎茸, にんにく,トマト パイン,黄桃,みかん
31 (木)	ひじきスパゲティ ハムチーズカツ カクテルゼリー	スパゲティ,オリーブ油,バター 砂糖,パン粉,小麦粉 砂糖	牛乳 ひじき,豚肉,いか 豚肉,鶏肉,チーズ 寒天,豆乳	人参,ピーマン,玉ねぎ,しめじ 玉ねぎ りんご,ぶどう,もも,みかん,パイン,黄桃

	Iエネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	819	30.2	27.8	408	3.5	255	0.44	0.60	30	6.0	3.0



今月の七飯産

米、じゃがいも、豆腐、油あげ、かぼちゃ、ほうれん草、王様椎茸、切干大根、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、りんご、にんにく、山川牛乳 の使用を予定しています。



感謝していただきますよう!

七飯町の給食は、寄贈や無償提供をしてもらい、食品高騰が止まらない状況の中、たくさんの農家さんや業者さんに支えられています。野菜は献立表の「食品名」に吹き出して生産者の方の名前などを紹介しています。感謝して味わって食べましょう!