






10月 こんだてよていひょう

令和3年10月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		581	736	Kcal
	けんさんぶりのサクサクあげ	ぶり だいずこ				パンこ こむぎこ	あぶら	22.2	26.9	g
	くきわかめとぶたにくのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	ピーマン	ごぼう たけのこ	さとう	あぶら	20.3	23.4	g
	みそけんちん	とうふ みそ		にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ	さといも こんにゃく		1.9	2.3	g
4 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		557	685	Kcal
	かいせんぼうぎょうざ	いか えび たら とり にく だいず			キャベツ ねぎ しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	22.4	25.8	g
	きりほしだいこんのかみかみあえ			ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん もやし			15.8	17.0	g
	マーボーとうふふうスープ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	はくさい たけのこ ☆ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	1.9	2.1	g
5 (火)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		598	750	Kcal
	セルフホットドッグ	フランクフルト		トマト		さとう かたくりこ		23.6	29.1	g
	キャベツのレモンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	あぶら	21.7	26.4	g
	まめいりABCスープ	ベーコン いんげんまめ エジプトまめ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.9	3.6	g
	りんご				☆りんご					
6 (水)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		717	913	Kcal
	ポークカレー	ぶたにく ぶたしパー		にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ にんにく	☆じゃがいも	あぶら	26.0	32.0	g
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	23.9	28.5	g
	ブロッコリーのフレンチサラダ			ブロッコリー アスパラガス	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	2.5	3.2	g
7 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		618	768	Kcal
	ホキこうそうフライ	ホキ だいずこ		バジル	にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	24.1	29.4	g
	イタリアンサラダ			ブロッコリー あかピーマン	キャベツ きゅうり			24.7	28.9	g
	かぼちゃボールのとうにゅうスープ	ウインナー とうにゅう		かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ かたくりこ さとう		2.6	3.3	g
8 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		615	805	Kcal
	さんまのしおやき	さんま						26.3	33.4	g
	じゃがいものそばろに	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	22.9	29.0	g
	あきなすのみそしる	こおりとうふ みそ			はくさい なす えのきだけ ねぎ			1.6	1.9	g
11 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		541	673	Kcal
	わふうかいせんやき	たら いか えび			たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	22.8	27.0	g
	わかめのあますあえ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		12.2	13.2	g
	ピリからチゲ	ぶたにく とうふ みそ		にら	もやし えのきだけ はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.3	2.7	g
	ブルーベリーゼリー	※甲子中学校のみ12日(火)につけます			ブルーベリー	さとう				
12 (火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		557	673	Kcal
	ツナサンドのぐ	ツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう		28.4	33.7	g
	とうふミートボールのトマトにこみ	とりにく とうふ ぶたにく だいず		トマト グリーンピース	たまねぎ	パンこ さとう マカロニ	あぶら	18.9	21.6	g
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		2.7	3.3	g
13 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		557	714	Kcal
	さけのピリからやき	さけ			にんにく しょうが	さとう		25.2	32.5	g
	かみかみきんぴら	ぶたにく	3のつく日は 「かまいし カミカミデー」	ひじき にんじん ピーマン	れんこん ごぼう ほししいたけ	さとう	あぶら	13.9	15.8	g
	さつまじる	とうふ みそ			だいこん ☆ねぎ	さつまいも こんにゃく		1.9	2.2	g
14 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		618	772	Kcal
	ハーブチキン	とりにく		バジル		さとう		29.1	35.4	g
	おいシーサラダ			ゆかひ わかめ くきわかめ こんぶ ぶりのり とさか あかのり	とうもろこし きゅうり			22.5	26.4	g
	ぎょかいとはくさいのクリームに	えび いか あさり		にんじん グリーンピース	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター	3.4	4.2	g
	オレンジ				オレンジ					
15 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		540	683	Kcal
	かつおのフライ	かつお				こむぎこ パンこ	あぶら	21.6	25.9	g
	かりほりあえ	とうふ みそ	すきこんぶ		キャベツ きゅうり ほしだいこん	さとう		15.9	18.0	g
	きのこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ しめじ えのきだけ ☆ねぎ	ぶ		1.8	2.2	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載していません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。
 (「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)
 ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

10月こんだてよていひょう

令和3年10月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
18 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		516	652	Kcal
	いわしのおろしに	いわし みそ			だいこん	さとう かたくりこ		23.3	27.8	g
	すきこんぶのいためもの	とりにく	すきこんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	14.5	16.1	g
	ピリからみそしる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん はくさい しめじ ☆ねぎ にんにく しょうが	☆じゃがいも	バター	1.8	2.2	g
19 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		588	762	Kcal
	チキンナゲット	とりにく			にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	23.5	30.4	g
	ラグビーカボチャのサラダ			☆ラグビーかぼちゃ	きゅうり とうもろこし レーズン	じゃがいも		23.7	29.7	g
	あさりのようふうスープ	あさり		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			2.4	3.2	g
20 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		614	809	Kcal
	さばのみそやき	さば みそ				さとう		25.5	32.3	g
	うめあえ	だいず			えだまめ キャベツ きゅうり うめ			23.2	29.6	g
	にらたまじる	たまご		にら にんじん	だけのこ ねぎ えのきたけ ほししいたけ	かたくりこ		2.0	2.4	g
	オレンジ				オレンジ					
21 (木)	りんごパン / 牛乳		牛乳		りんご	パン さとう	マーガリン	565	726	Kcal
	いろいろやさしいミートボール	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ぐわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう	ごま あぶら	24.1	30.2	g
	ブロッコリーのツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	きゅうり レモン	マカロニ さとう	あぶら	16.9	20.5	g
	かいそうスープ	ベーコン	くきわかめ わかめ こんぶ ぶのり こそか あかのり	にんじん	きくらげ はくさい たまねぎ えのきたけ			2.8	3.7	g
22 (金)	やさしいたっぷりみそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん にら	はくさい たまねぎ もやし だけのこ ☆ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく しょうが	ちゅうかめん		565	668	Kcal
	牛乳		牛乳					24.0	28.0	g
	はっきんとんあげきょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごむぎこ さとう	あぶら	18.5	21.0	g
	フルーツとうにゅうデザート	とうにゅう			りんご もも ラ・フランス みかん	さとう みずあめ	あぶら	2.6	3.1	g
25 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		627	782	Kcal
	さけとだいずのごまからめ	さけ だいず			にんにく しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごま	27.6	32.7	g
	なめだけあえ			ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし	さとう		19.0	21.4	g
	さつまいもとにらのみそしる	ごおりとうふ みそ		にら	だいこん ねぎ	さつまいも		2.0	2.3	g
26 (火)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		581	699	Kcal
	トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	25.8	30.0	g
	カラフルサラダ	ツナ		きびまん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	21.0	23.2	g
カレーポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.6	3.2	g	
27 (水)	わかめごはん / 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん さとう		619	814	Kcal
	だいずとごぼうのミンチカツ	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ ごぼう	パンこ さとう	あぶら	25.0	30.9	g
	いかとさといものにも	いか		にんじん	たまねぎ えだまめ	さといも さとう かたくりこ		20.7	26.3	g
	とんじる	ぶたにく みそ			だいこん しめじ ☆ねぎ	こんにゃく じゃがいも		2.7	3.3	g
28 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		519	660	Kcal
	とりにくのカレーソテー	とりにく			にんにく	さとう		28.2	36.3	g
	おまめのサラダ	だいず			えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし			16.1	19.1	g
	むぎいりミネストローネ	ベーコン		さやいんげん にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ むぎ	オリーブゆ	2.6	3.3	g
29 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		553	718	Kcal
	かぼちゃがたハンバーグ	とりにく ぶたにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ		21.0	26.3	g
	ごぼうとれんこんのごまサラダ				キャベツ ごぼう れんこん きゅうり		ごま	15.7	18.8	g
	さけボールスープ	さけ たら		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	マロニー さとう	あぶら	1.8	2.1	g

毎月19日は食育の日

岩手とり肉の日
岩手県チキン協同組合から、補助金をいただいています。

ハロウィンこんだて

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

～10月給食費の口座振替のお知らせ～ 10月の口座振替日は、**10月25日（月）**となっております。前日までに、口座への入金をお願いします。