

県の食育推進月間です。
地元の食材や郷土料理にくわしくなろう！

令和5年度



10月献立表



串本町学校給食センター

日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
2月	さつまいもごはん	牛乳		米 さつまいも 小麦	540	637
	おでん風煮	あつあげ ちくわ とり肉	だいこん にんじん こんにゃく	さとう		
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん ほうれんそう コーン うめし	マカロニ マヨネーズ		
3火	竹輪のお好み揚げ	ちくわ かつおぶし あおのり 牛乳		米 ごむぎこ 油	631	812
	大根サラダ	わかめ	にんじん だいこん きゅうり ゆず果汁	さとう 油		
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう		
4水	魚のムニエル風	しいら 牛乳	パセリ レモン	米 でんぶん 油	541	718
	ひじきサラダ	ひじき	にんじん きゃべつ えだまめ	さとう ごま油		
	コンソメスープ	ウインナー	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ			
5木	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳	にんにく	米 さとう でんぶん 油	619	816
	ナムル		にんじん きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
	中華風かきたまスープ	とうろ たまご	チンゲンサイ えのき	でんぶん		
6金	ハヤシライス	牛肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも ハヤシルー	674	871
	ポパイサラダ	ハム	にんじん ほうれんそう きゃべつ コーン	さとう 油		
10火	厚揚げの中華煮	ぶたひき肉 あつあげ 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しいただけ	米 さとう でんぶん	683	901
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
	揚げ春巻き ブルーベリータルト	はるまき(ぶた肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・しょうが・しいただけ・きゃべつ)	はるまき(はるまき・ごむぎこ・油・米) 小麦 でんぶん・さとう 油 ブルーベリータルト		
11水	まぐろのケチャップ煮	まぐろ 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぶん 油 さとう	635	827
	ゆかり和え		にんじん こまつな きゅうり ゆかり			
	とろろの粉の煮物	こうやどろろ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	さとう		
12木	コッパン タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		パン	532	676
	野菜サラダ		にんじん きゃべつ きゅうり	さとう 油		
	コーンクリームスープ	牛乳	ほうれんそう しめじ コーン	じゃがいも ポタージュスープのもと		
13金	豚肉の塩だれ炒め	ぶた肉 あつあげ 牛乳	にんにく もやし ねぎ たら レモン	米 ごま油 でんぶん	599	787
	おひたし	かつおぶし	にんじん はくさい しめじ	さとう		
	のっぺ	あぶらあげ ちくわ	にんじん だいこん いんげん	さとういも さとう		
16月	鶏肉のレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン	米 でんぶん 油 さとう	610	798
	ごま和え		にんじん ブロッコリー きゃべつ	さとう ごま		
	なめこのみそ汁	とうろ みそ	なめこ はくさい ねぎ			
17火	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぶん	539	709
	春雨サラダ		にんじん チンゲンサイ	はるまき さとう ごま油		
	わかめスープ	わかめ	ねぎ えのき			
18水	鮭のちゃんちゃん焼き風	さけ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ きゃべつ しょうが にんにく	米 でんぶん 油 さとう	674	863
	れんこんの酢の物		れんこん みずな	さとう ごま		
	さつまいもと油揚げの煮物	あぶらあげ		さつまいも さとう		
19木	ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが)	米 ハンバーグ(でんぶん・さとう・油) さとう	655	864
	少なめ和風スパゲッティ	ツナ	玉ねぎ こまつな しめじ にんにく	スパゲッティ 油		
	ポトフ風	ウインナー	にんじん 玉ねぎ もやし しめじ	じゃがいも		
20金	豚丼	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう	587	768
	ごぼうサラダ	ハム	きゅうり ごぼう コーン	さとう マヨネーズ		
	紀州汁	とうろ	はくさい しいただけ ねぎりめ			
23月	肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ミートボール(玉ねぎ・にんにく・しょうが) にんじん 玉ねぎ	米 ミートボール(さとう・でんぶん・油) さとう でんぶん 油	572	754
	小松菜とえのきの和え物		きゃべつ こまつな えのき	さとう		
	中華スープ	とり肉	だいこん しめじ ねぎ			
24火	ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ ピーマン しょうが	米 さとう でんぶん	642	798
	もやしとにらの和え物		にら もやし	さとう ごま油 ごま		
	さんまの塩焼き	さんま				
25水	コロッケ	コロッケ(ぶた肉) 牛乳	コロッケ(玉ねぎ)	米 コロッケ(じゃがいも さとう 油) パン(ごむぎこ) 油	640	842
	和風サラダ	しおこんぶ かつおぶし	にんじん きゃべつ きゅうり コーン	さとう 油		
	ミネストローネ	ペーコン	トマト 玉ねぎ かぼちゃ えだまめ	さとう		
26木	チャーハン	やきぶた 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 ごま油	632	782
	クッパ風スープ	ぶた肉 とうろ わかめ	にんじん もやし しいただけ にんにく	ごま でんぶん		
	大学芋			さつまいも 油 大学芋のタレ ごま		
27金	鶏肉の照り焼き	とり肉 牛乳		米 さとう でんぶん	597	788
	大豆の五目煮	あつあげ だいず	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	さとう		
	豚汁	ぶた肉 みそ	にんじん はくさい しめじ ねぎ ねぎ			
30月	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	547	717
	梅おかか和え	かつおぶし	にんじん きりぼしだいこん きゅうり ねぎりめ	さとう		
	豆腐スープ	とうろ	こまつな はくさい えのき	でんぶん		
31火	かぼちゃとひき肉のカレーライス	ぶたひき肉 牛乳	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも カレールー	662	852
	ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー もやし コーン	さとう 油		

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

