

10かつ がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

日	献立名	あか		みどり		き		えいようか		
		体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
1	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも(2匹) にじやが どうふのみそしる	ししゃも ぎゅうにゅう もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも さとう		557 26.9 16.8	79.1 2.2	
2	ごはん ぎゅうにゅう こらやどろふとひよこまめのコロコロあげ こまつなときりほしのおひたし かいそうスープ  5・6年給食なし非当持ち(障上記録室のため)	ベーコン	かいそうミックス	こまつな にんじん	きりほしだいこん たまねぎ もやし ねぎ	こめ こめこ さとう さとう	あぶら	575 22.7 19.1	80.8 1.9	
3	ごはん ぎゅうにゅう あまからとりだいこん キャベツのおかかいため じゃがいものみそしる	とりにく かつおぶし うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが だいこん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ キャベツ じゃがいも		555 24 18.3	76.7 2	
4	あまいろカレーライス ぎゅうにゅう はるさめソテー かみかみこんぶ	ぶたにく ベーコン	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ さつまいも じゃがいも はるさめ さとう さとう		735 23 22.5	114.9 3.6	
7	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー(2こ) だいこんとみずなのサラダ はっほうさい	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが だいこん みずな コーン たまねぎ たけのこ もやし はくさい ほうしんじけ	こめ はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あおじそドレッシング	615 24.5 19.7	87 2.4	
8	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかりかりフライ(2匹) マカロニのケチャップいため うちまめいりスープ 	いわし ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	しょうが たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	716 26.7 28.1	90.7 2.1	
9	かみなりごはん ぎゅうにゅう いろどりやさいのたまごやき キャベツのしおこんぶあえ おつきりこみ	とりにく たまご ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ だいこん ほうしんじけ はくさい ねぎ	こめ さとう さとう	ワフタン さといも	664 28.4 25.9	81.2 2.7	
10	ごはん ぎゅうにゅう ポロニアカツ かんぴょうとにんじんのいために りよおしよやさいのポタージュ ブルーベリークレープ 1～5年給食なし非当持ち(遠足のため) 	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん いんげん かぼちゃ ほうれんそう にんじん	かんぴょう たまねぎ コーン ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	こめ さとう じゃがいも ちみつ さとう	あぶら	705 21.2 23.5	104.8 2.2	
11	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのブラウンスチュー うめドレッシングサラダ まめによるこぶ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ノンオイルドレッシングがらみぶし	597 21.4 17.7	92.7 2.5	
14	スポーツのひ									
15	ごはん(とほしょうスマートのうぎょうまい) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ キャベツのゆかりあえ とんじる 	ちくわ ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	しそ にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ てんぷらこ さつまいも	あぶら	559 20 17.3	83.3 2	
16	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン キャベツとウインナーのいためもの あつあげのみそしる	とりにく ウインナー あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ コーン たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう		571 24.8 20	74.6 2.6	
17	ごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのさきみカツ はりはりつけ しるビーフン 6年給食なし(修学旅行のため)	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも ちみつ さとう ビーフン	あぶら ごま ごまあぶら	574 21.4 18.2	81.8 1.6	
18	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこんぶ プリプリこんにやくいため さといものにっころがし かきたまみそしる 6年給食なし(修学旅行のため) 	とりにく たまご もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンさい にんじん	たけのこ ほうしんじけ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも さとう	ごまあぶら	604 24.6 17	102.2 2.5	
21	あつあげのマーボーどん ぎゅうにゅう ニラとはくさいのスープ なしゼリー	とりにく ニラ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ニラ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ はくさい もやし しめじ なしかじゅう	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	577 21.1 16.6	88.2 1.9	
22	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きんときまめのあまに とりにくともめんどうふ うすあげ	さけ きんときまめ とりにく もめんどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	こめ さとう		653 33.6 24.6	80 2.5	
23	ごはん ぎゅうにゅう だいたいのミートソースに もやしとチンゲンさいのソテー キャラメルポテト 	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンさい にんじん	たまねぎ コーン しめじ もやし	こめ さとう さつまいも グラニューとう	あぶら パター	698 24.8 23.2	102.4 1.8	
24	ごはん ぎゅうにゅう きのこミニチカツ きりほしだいこんの1ももの わかめのすまし汁	ぶたにく さつまいも とうすあげ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん みつば	しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ きりほしだいこん たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ さとう	あぶら	617 22.8 22.6	83.8 2.1	
25	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ごぼうのマヨサラダ あおりんごゼリー	とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり えだまめ りんごかじゅう	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	723 20.6 24.3	101.7 3.2	
28	フオカツチャ やきそばいりごもくいため チキンナゲット(2こ) トマトスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ にんにく えだまめ たまねぎ	こむぎこ さとう やきそばめん パンこ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	607 26.7 29	61 3.3	
29	ごはん ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップからめ のりずあえ じゃがいもをほろに	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん	もやし しょうが たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも さとう かたくりこ		569 25.7 13.6	90 2.5	
30	ごはん ぎゅうにゅう やきそば はくさいのにびたし こんさいのみそしる	さば うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ さつまいも		594 23.1 24	74.9 2.5	
31	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ ひじきのサラダ とうにゅうスープ かぼちゃマフィン 	ハンバーグ ツナ とうにゅう とうにゅう だいたいずこ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ もやし はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	こめ さとう さとう かたくりこ こめこ さとう	ごまあぶら あぶら	643 23.2 20.2	93.5 1.7	



給食だより



令和6年10月
若狭町給食センター

10月になって暑さがやわらいですずしくなってきました。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材をたくさん食べたいですね。

10月は食品ロス削減月間です！



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

似ているけれど
全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



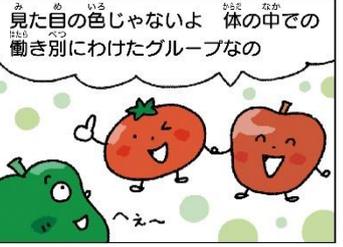
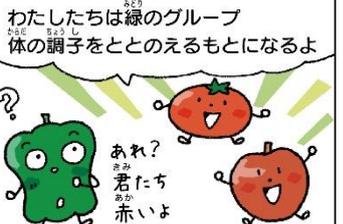
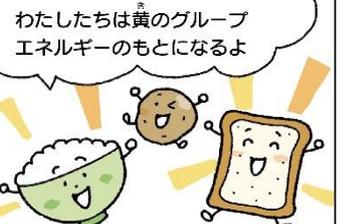
※消費期限や賞味期限は未開封の状態 で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。



偏りなく 3つの食品のグループ

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

見た目の色じゃないよ



やらべかえクイズ

言葉のやらべかえクイズです。ヒントを見て順番にやらべると、ある言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

キリン リクガメ ライオン ゾウ チーター ヒト ネコ

よ ん す い ば え ら う

ナマケモノ

ヒント 足のはやい順にやらべよう！

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

※答えは献立表にあります。