



10月1日～10月16日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのほたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海どう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂			
1	火		ごはん 鶏じゃが まごはやさしいサラダ バナナ	とり肉, ツナ, 大豆	牛にゅう, わ かめ	にんじん, い んげん, こま つな	たまねぎ, し めじ, コーン, バナナ	米, じゃがい も, こんにゃ く, さとう, さ つまいも	サラダ油, ご ま油, ごま, マ ヨネーズ	609	812	
				小5年生:調理実習		中3年生 : お弁当(高校体験入学)						
2	水		ごはん ぎせい豆腐 土佐あえ ひじきの煮物	とうふ, とり ミンチ, たま ご, かつおぶ し, 油あげ	牛にゅう, ひ じき	にんじん, ね ぎ, こまつな, いんげん	たまねぎ, は くさい, もや し	米, さとう, こ んにゃく	サラダ油	549	732	
3	木		玄米ごはん 鶏肉のチーズ焼き 大根サラダ もやしスープ	とり肉, チキ ンハム, ぶた 肉	牛にゅう, ミックスチー ズ	パセリ, こま つな, にんじ ん	だいこん, きゅうり, た まねぎ, コー ン, きくらげ	米, 玄米, パン こ, さとう	サラダ油, ご ま油, ごま	577	769	
				小6年生 : お弁当(陸上記録会)								
4	金		ごはん さばのごま照り焼き にんじんともやしの和え物 じゃがいものみそ汁 レモンゼリー	さば, あつあ げ, みそ	牛にゅう, わ かめ, にぼし, アガー	にんじん, ね ぎ	しょうが, も やし, レモン 汁	米, こむぎこ, さとう, じゃ がいも	大豆油, ごま, ごま油	578	771	
				小6年生 : お弁当(陸上記録会予備日)								
7	月		☆宿毛市の食材いっぱいの日☆ 沖の島のもうぶりめし 魚の直七しょうゆかけ きゅうりとはすいもの酢の物 じゃん汁	10月は宿毛市のメニューです。宿毛市の代表的な相橋「直七」や、沖の島の郷土料理を取り入れました。							525	700
8	火		玄米ごはん 大豆入りかき揚げ かみかみあえ はるさめスープ	いか, 大豆, た まご, さきい か, とり肉	牛にゅう, わ かめ	にんじん, い んげん, こま つな, ねぎ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, 干 しだいこん, しょうが	米, 玄米, さつ まいも, こむ ぎこ, さとう, はるさめ, か たくりこ	なたね油, ご ま	553	737	
9	水		ごはん 魚のみそマヨ焼き 土佐漬け 高野豆腐の卵とじ ぼんかんゼリー	さば, みそ, か つおぶし, た まご, ちくわ, こうやどう ふ, 油あげ	牛にゅう, 煮 干し, アガー	にんじん, ね ぎ, いんげん	たまねぎ, きゅうり, しょうが, ゆ ずず, しめ じ, ぼんかん ジュース	米, さとう		601	801	
10	木		チキンライス 野菜ナッツサラダ キャベツとベーコンのスープ なし	とり肉, チキ ンハム, ベー コン	牛にゅう	にんじん, こ まつな	セロリ, たま ねぎ, グリンピー ス, マッシュル ーム, きゅうり, キャ ベツ, なし	米, さとう	バター, サラ ダ油, アーモ ンド	525	700	
11	金		★★★ 小学校4年生 リクエストメニュー ★★★							695	927	
15	火		きのこごはん キャベツの塩こんぶあえ 干し大根の炒め煮 大学いも	とり肉, 油あ げ, ぶた肉	牛にゅう, し おこんぶ	にんじん, い んげん	まいたけ, し いたけ, えの き, しめじ, キャベツ, きゅうり, 干 しだいこん	米, さとう, さ つまいも, 水 あめ	ごま, ごま油, なたね油	557	742	
16	水		ごまごはん きびなごのゆずフライ 野菜のおかかあえ ちくぜんに かき	かつおぶし, とり肉, ちく わ	牛にゅう, き びなご, にぼ し	パセリ, こま つな, にんじ ん, いんげん	ゆずず, もやし, ごぼう, れんこ ん, たけのこ, し いたけ, かき	米, かたくり こ, こんにゃ く, さとう	ごま, なたね 油, サラダ油	539	719	
				小6年生 : 修学旅行								
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。								10月の平均		小学校 576 Kcal	中学校 768 Kcal	



10月17日～10月31日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海どう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
17	木		ごはん ぶた肉のマスタード焼き ごぼうサラダ にんたまじゃスープ	ぶた肉	牛にゅう, ミックスチー ズ	パセリ, にん じん	ごぼう, きゅ うり, キャベ ツ, たまねぎ, きくらげ	米, パンこ, じゃがいも	マヨネーズ	551	734
				小6年生 : 修学旅行							
18	金		秋のほっこりカレー 健康サラダ 秋のフルーツポンチ	とり肉, ツナ	牛にゅう, ひ じき	にんじん, か ぼちゃ	たまねぎ, なす, キャベツ, きゅうり, コーン, かき, りん ごもも, みかん	米, 麦, じゃがいも, さつまいも, さとう, カクテルゼリー	サラダ油, ご ま	613	817
				小6年生 : 修学旅行							
				中学校 : 文化祭のため保護者の 試食会があります。生徒は給食です。							
21	月		ごはん ホイコーロー 玄米サラダ おかしな目玉焼き	ぶた肉, あつ あげ, チキン ハム	牛にゅう, か んてん, コン デンスミルク	ピーマン, に んじん, こま つな	もやし, キャ ベツ, たけの こ, しめじ, きゅうり, び わ, もも	米, さとう, か たくりこ, 玄 米	サラダ油, オ リーブ油	613	817
22	火		ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ じゃこサラダ 肉団子スープ	とり肉, 赤み そ, 肉だんご	牛にゅう, か ちり	こまつな, に んじん, ねぎ	キャベツ, きゅうり, た まねぎ	米, さとう, は るさめ	ごま, ごま, ご ま油	512	683
23	水		ツナ豆ごはん マカロニグラタン コーンサラダ	ツナ, とり肉, チキンハム	牛にゅう	にんじん, パ セリ	えだまめ, エ リンギ, たま ねぎ, コーン, グリーンピー ス, キャベツ, きゅうり, ヤ ングコーン	米, マカロニ, さとう	サラダ油	529	705
24	木 わ食の日		かつおめし ちくわの磯辺あげ きゅうりの酢の物 野菜たっぷりみそ汁 みかん	かつお, ちく わ, とうふ, 油 あげ, みそ	牛にゅう, あ おのり, ちり めん, カット わかめ	ねぎ, にんじ ん	きゅうり, は くさい, だい こん, えのき, みかん	米, さとう, こ むぎこ, かた くりこ	なたね油	553	737
25	金		★★★ 小学校の先生 リクエストメニュー ★★★							594	792
28	月		ごはん 魚のもみじ焼き 白和え いかと大根の煮物	さば, とうふ, みそ, いか	牛にゅう	にんじん, ほ うれんそう	はくさい, だ いこん, しょ うが	米, こんにゃ く, さとう	マヨネーズ, ごま	563	751
29	火		親子丼 干し大根とひじきのサラダ ふかしいも	とり肉, かま ぼこ, たまご	牛にゅう, ひ じき	にんじん, ね ぎ	たまねぎ, 干 しだいこん, きゅうり, キャベツ	米, さとう, さ つまいも	ごま油	594	792
30	水 陽活の日		ごはん じゃが豚キムチ りっちゃんサラダ 金時煮豆 ヤクルト	ぶた肉, チキ ンハム, かつ おぶし, きん とき豆	牛にゅう, き ざみこんぶ, こんぶ, ヤク ルト	にんじん, ね ぎ, トマト	キムチ, たま ねぎ, はくさい, きゅ うり, キャベツ, コーン	米, じゃがい も, さとう	ごま油, ごま, サラダ油	638	851
				小4年生、5年生 : お弁当(音楽祭)							
31	木 ハロウィンメ		パエリア フロッコリーのあえもの 秋のポトフ パンフキンタルト	ぶた肉, あさ り, いか, え び, とり肉, た まご	牛にゅう, 生 クリーム	にんじん, ブ ロッコリー, かぼちゃ	たまねぎ, グ リンピース, マッシュル ーム, キャベツ, しめじ	米, じゃがい も, さつまい も, さとう, クッキータル ト	バター, サラ ダ油, ごま	611	815
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。								10月の平均		小学校 576 Kcal	中学校 768 Kcal