

献立のねらい

感謝の気持ちをもって
食べよう

献立のお知らせ

令和6年度 10月分



藤崎町の給食の様子
は、Instagramでも
発信しています！
(fujisaki kyu)

藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
1 火		牛乳 ごはん チキンみそカツ キャベツのレモン和え こうやどうふのみそ汁	小 548 中 中学校なし	23.1	ごはん 三温糖 米油	牛乳 鶏肉、みそ ツナ こうやどうふ	キャベツ、きゅうり もやし ごまつな しめじ	チキンみそカツにはしっかりと 味がついているので、ソースが なくてもおいしく食べられま す。
2 水		牛乳 食パン、ブルーベリージャム(小袋) プレーンオムレツ フラワーサラダ クリームシチュー	小 606 中 715	24.8 28.9	食パン、ジャム ドレッシング、ごま じゃがいも、生クリーム バター、オリーブ油	牛乳 たまご 鶏肉	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし たまねぎ、にんじん グリーンピース	ブロッコリーとカリフラワーを ごまドレッシングで和えた人気 のサラダです🍴
3 木		牛乳 ごはん 赤魚塩焼き 豚肉ときのこの炒め物 ごまつなのみそ汁	小 537 中 654	32.0 35.5	ごはん 米油 でんぷん	牛乳 赤魚 豚肉、こうやどうふ とうふ、油揚げ、みそ	しめじ、エリンギ たまねぎ、にんじん こんにゃく ごまつな、ねぎ	🍷 目を大切に ♥ 10月10日は「目の愛護(あ いご)デー」です。ブルーベ リーや色の濃い野菜には、目の 健康によい「ビタミンA」が豊富 に含まれているので、積極的に 食べましょう。
4 金		牛乳 ごはん 照焼きハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	小 607 中 724	22.6 25.0	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム	
7 月		牛乳 まいたけごはん 五目たまご焼き ねりこみ、すまし汁 りんご	小 559 中 703	20.6 24.5	ごはん さつまいも か 三温糖、でんぷん	牛乳、鶏肉 たまご、ひじき 油揚げ とうふ	まいたけ、ごぼう、にんじん だけの、ねぎ ほうれんそう、こんにゃく しいたけ、りんご	🍷 おいしいりんごが できました🍷 今月の給食から、町内農家さ んの協力をいただいて藤崎町 産のおいしいりんごを提供して いきます！
8 火		牛乳 みそラーメン かぼちゃコロッケ だいこんサラダ	小 619 中 742	26.9 31.1	ちゅうかめん 米油 ごま油 ドレッシング、ごま	牛乳 豚肉、なると ツナ みそ	もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、メンマ、きくらげ ねぎ、かぼちゃ、だいこん きゅうり、とうもろこし	🍷 10月7日(月) 🍷 (早生(わせ)ふじ) 見た目も味もりんごの代表格 「ふじ」に似ているが、比べると ややさっぱりとした甘さが特 徴。 🍷 10月30日(水) 🍷 (ジョナゴールド) 果肉がきめ細やかで、さわ やかな甘酸っぱさが特徴。
9 水		牛乳 ごはん 豚肉みそ焼き はるさめサラダ とうふのみそ汁	小 580 中 719	25.8 30.6	ごはん はるさめ ドレッシング、ごま	牛乳 豚肉、みそ ハム、たまご とうふ、わかめ、油揚げ	きゅうり しめじ ねぎ	
10 木		ジョア ごはん 肉だんご(2こ) ナムル マーボーどうふ	小 605 中 739	26.1 30.4	ごはん ドレッシング、ごま でんぷん ごま油	はつこう乳 肉だんご とうふ 豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ	
11 金		牛乳 ごはん いわしおろし煮 ごます和え みそおでん	小 620 中 745	29.0 32.7	ごはん ごま油 ごま 三温糖	牛乳 いわし、ツナ ちくわ、さつま揚げ たまご、みそ	だいこん もやし、ごまつな だいこん、にんじん こんにゃく	
15 火		牛乳 ごはん、ちくわいそべ揚げ 白身魚フライ、しょうゆ(小袋) きんぴらごぼう なめこのみそ汁	小 655 中 796	23.6 28.4	ごはん ごま 米油、ごま油	牛乳 ちくわ、のり 白身魚 牛肉、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく なめこ、だいこん 葉ねぎ	きんぴらごぼうは、すき焼き のたれを使用して少し甘めに仕 上げているのがポイントです🍴
16 水		りんご ジュース コッパパン トマトソースチキン やさしいサラダ コーンポタージュ	小 560 中 702	19.0 24.0	コッパパン、バター オリーブ油、生クリーム ドレッシング りんごジュース	牛乳 鶏肉 ベーコン	レタス、きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ	りんごジュースは 藤崎町産です。🍏
17 木		牛乳 ごはん さばみそ煮 じゃがいもの煮物 もやしのみそ汁	小 603 中 772	25.6 31.4	ごはん じゃがいも 三温糖 米油	牛乳 さば、みそ 鶏肉 油揚げ	だいこん、こんにゃく えだまめ もやし、チンゲンサイ	さばに含まれる脂には、脳を 活性化したり血液をさらさらに するはたらきがあります。
18 金		牛乳 ごはん 豚丼の具 ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	小 615 中 748	23.3 26.0	ごはん 米油 マヨネーズ、ごま でんぷん	牛乳 豚肉 厚揚げ、みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく、ごぼう、にんじん きゅうり、とうもろこし しめじ、ねぎ	ごはんに、豚丼の具を乗せて 食べましょう。
21 月		牛乳 ごはん しゅうまい(2こ) メンマの和え物 はっほうさい	小 579 中 700	24.6 27.6	ごはん ごま油、ごま でんぷん	牛乳 しゅうまい 豚肉 なると	メンマ、もやし、きゅうり はくさい、にんじん たけのこ、チンゲンサイ きくらげ	メンマの原料は麻竹(まちく) で、「ラーメンの上に乗せる麻 竹」から「メンマ」と呼ばれるよ うになったそうです。
22 火		牛乳 カレーうどん やさしいかき揚げ かぼちゃサラダ	小 665 中 772	20.6 23.5	うどん 三温糖 米油 でんぷん	牛乳 豚肉、なると 油揚げ	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ しゅんぎく かぼちゃ	うどんの汁は塩分が高いので、 飲み切らずに少し残す意識 で食べましょう。
23 水		牛乳 ごはん 鶏肉照焼き れんこんサラダ キャベツのみそ汁	小 568 中 684	22.3 24.9	ごはん マヨネーズ、ごま ドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ、みそ	れんこん、きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん、えのきたけ	ごまに含まれる「ビタミンE」は 細胞を若々しく保つ「若返り ビタミン」ともいわれています。
24 木		牛乳 ごはん、味付けのり(小袋) たまご焼き みそごぼう炒め はくさいのみそ汁	小 544 中 670	23.3 26.9	ごはん ごま油、ごま 三温糖	牛乳 のり、たまご 豚肉、みそ 油揚げ	ごぼう、にんじん こんにゃく はくさい、たまねぎ えのきたけ	はしを上手に使い、 のりでごはんを “くるん”で食べ ましょう。🍴
25 金		牛乳 ごはん さけ塩焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	小 小学校なし 中 677	32.1	ごはん 三温糖 米油	牛乳 さけ ひじき、さつま揚げ とうふ、みそ	えだまめ、こんにゃく だいこん、にんじん ごぼう しいたけ、ねぎ	焼き魚は骨に気をつけて食べ ましょう🍴
28 月		牛乳 ごはん つくね だいこんのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	小 582 中 718	26.2 31.2	ごはん じゃがいも 三温糖 米油	牛乳 つくね 豚肉 わかめ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ しいたけ しめじ	つくねには発芽玄米という栄 養豊富なお米が入っています。
29 火		牛乳 チキンカレー ブロッコリーサラダ わなしゼリー	小 638 中 783	21.2 24.6	ごはん じゃがいも、ゼリー バター、オリーブ油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし	旬のくだもの 和梨のゼリー 🍐
30 水		牛乳 ごはん とうふハンバーグ メンマの炒め物 だいこんのみそ汁、りんご	小 594 中 749	22.4 27.1	ごはん 三温糖 米油	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉 油揚げ、みそ	メンマ、にんじん こんにゃく だいこん、だいこん葉 しめじ	今月の食育だより(うら面)は、 りんごについてです。 どちらでもご覧ください🍏
31 木		牛乳 ごはん さんましょうが煮 きりぼしだいこんの炒め煮 もずくのみそ汁	小 567 中 702	22.0 26.0	ごはん 三温糖 米油	牛乳、さんま さつま揚げ もずく、とうふ 油揚げ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ えのきたけ 葉ねぎ	今が旬！ さんま 🍣

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。