



10月 よていにんでてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名 	備考	おもなさいりょうと3つのほたらき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかも	みどりのなかも	きいろのなかも	エネギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 木	麦ごはん 牛乳 たまご焼き 油ふり込むたの具 いわしのつみれ汁		牛乳、たまご、ぶたにく、とう ふいわしつみれ	にんじん、干し椎茸、しょう が玉ねぎ、枝豆、だいこん、ね ぎ、まいたけ	精白米、米粒麦、米油、油ふ、 三温糖	664 kcal 28.0 g 20.1 g 2.4 g	806 kcal 33.6 g 23.3 g 3.1 g	横小6年 桜小1・2年 北小1・2・6年
2 金	ごはん 磯わかめふりかけ 牛乳 手作りクラタン カラフルサラダ ジュリアンヌスープ 		牛乳、かつお節、わかめ、のり、 とりにく、えび、乳飲料、チー ズ、ばらベーコン	マッシュルーム、玉ねぎ、と うもろこし、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、はくさい、 い、えのきたけ	精白米、エルボマカロニ、米 粉、豆乳バター、ドレッシン グ	650 kcal 24.9 g 19.5 g 2.3 g	791 kcal 30.0 g 22.9 g 2.8 g	横小6年 桜小3・4年 全中学校
5 月	ごはん 牛乳 肉だんご（2個） ぶた肉とこんにゃくのピリ辛みそ炒め もやし汁 冷凍柿		牛乳、とりにく、ぶたにく、赤 みそ	ごぼう、にんじん、にんにく、 玉ねぎ、緑豆もやし、ねぎ、と うもろこし、かき	精白米、米油、三温糖、ごま 油、ごま、じゃがいも	615 kcal 22.1 g 17.3 g 1.8 g	766 kcal 27.8 g 21.2 g 2.6 g	
6 火	ごはん 牛乳 里いもコロッケ（パックソース） ぶた肉と野菜の炒め物 わかめ汁		牛乳、ぶたにく、わかめ、と うふ、赤みそ、煮干し	緑豆もやし、キャベツ、玉 ねぎ、青ピーマン、赤パプリカ、 にんじん、たけのこ、ねぎ、だ いこん	精白米、さといも、大豆油、 米油、でんぶん、じゃがいも	641 kcal 21.9 g 18.9 g 2.6 g	841 kcal 27.9 g 23.2 g 3.6 g	
7 水	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ（パックソース） わかめの和えもの カレーうどん		牛乳、ホキ、わかめ、かまぼこ、 ぶたにく、油揚げ	ごまつな、ほうれん草、緑豆 もやし、しょうが、にんにく、 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	精白米、米粒麦、パン粉、小 麦粉、でんぶん、大豆油、うど ん、米油	679 kcal 23.9 g 20.5 g 2.3 g	829 kcal 28.2 g 24.4 g 2.9 g	角小
8 木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ（2個） ジャージャン豆腐 ゼリー入り杏仁にフルーツ 		牛乳、肉ギョウザ、ぶたにく、 とりにく、大豆、厚揚げ	にんじん、たけのこ、ねぎ、に ら、干し椎茸、にんにく、しよ うが、りんご、ハインアップ ル、黄桃	精白米、三温糖、ごま油、で んぶん、杏仁豆腐、サイダー ゼリー	692 kcal 23.8 g 19.6 g 1.7 g	812 kcal 27.6 g 21.7 g 1.8 g	角中
9 金	ごはん 牛乳 あんかけとうふハンバーグ ごまあえ だんご汁 ブルーベリーゼリー 	目の愛護デー 献立	牛乳、とうふ、とりにく、かつ おぶし	にんじん、黄パプリカ、干し 椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、 緑豆もやし、だいこん、ごぼ う、ねぎ	精白米、米油、三温糖、でん ぶん、ごま、白玉だんご、ブ ルーベリーゼリー	654 kcal 24.8 g 14.6 g 1.9 g	784 kcal 29.3 g 16.5 g 2.4 g	金小1～4年 角中
15 木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 海そうサラダ とん汁		牛乳、いわし、海藻ミックス、 わかめ、ちくわ、ぶたにく、と うふ、赤みそ	うめきゅうり、ブロッコ リー、枝豆、ごぼう、はくさい、 にんじん、だいこん、ねぎ	精白米、ドレッシング、ごま 油、米油、里いも	624 kcal 26.1 g 17.1 g 2.6 g	730 kcal 29.2 g 18.8 g 3.1 g	横小 金小1～4年
16 金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー 豆サラダ ABC野菜スープ アセロラゼリー 	お誕生日給食	牛乳、ぶたにく、とりにく、大 豆、ひよこ豆、チーズ、ローズ ハム、ばらベーコン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 パセリ、枝豆、にんじん、キャ ベツ、緑豆もやし、干し椎茸	精白米、米粒麦、米油、三温 糖、ドレッシング、マカロニ、 アセロラゼリー	717 kcal 27.6 g 21.0 g 2.5 g	868 kcal 33.0 g 25.1 g 3.1 g	
19 月	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き れんこんサラダ すいとん汁		牛乳、とりにく、ツナ	れんこん、にんじん、きゅう り、キャベツ、とうもろこし、 ねぎ、だいこん、ごぼう	精白米、ごま、ドレッシング グ、米油、すいとん	608 kcal 27.3 g 15.6 g 2.1 g	730 kcal 32.2 g 17.5 g 2.5 g	
20 火	麦ごはん 牛乳 フルーツヨーグルトあえ 豆とコーンのサラダ ポークカレー 	残量ゼロの日	牛乳、ヨーグルト、ローズハ ム、チーズ、ぶたにく	ハインアップル、黄桃、枝豆、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、にんにく、しょう が、玉ねぎ、にんじん	精白米、米粒麦、生クリー ム、サイダーゼリー、三温糖、 ドレッシング、ごま、米油、 じゃがいも	748 kcal 23.9 g 24.7 g 2.4 g	925 kcal 28.6 g 29.8 g 3.1 g	
21 水	ごはん 牛乳 春巻き 米粉めんサラダ チンゲン菜のスープ		牛乳、とりにく、焼き豚	緑豆もやし、きゅうり、にん じん、玉ねぎ、ねぎ、チンゲ ン菜、干し椎茸	精白米、春巻きの皮、はるさ め、大豆油、米粉めん、ごま、 ドレッシング	690 kcal 19.6 g 25.6 g 2.0 g	802 kcal 22.1 g 28.4 g 2.3 g	横小3年
23 金	ごはん 牛乳 マクロメンチフライ（パックソース） パンパンジーサラダ しおワフタン		牛乳、まぐろ、とりにく、ぶた にく	緑豆もやし、にんじん、きゅ うり、しょうが、はくさい、と うもろこし、ねぎ、にら	精白米、大豆油、ごま、ド レッシング、米油、ワフタン	633 kcal 22.9 g 19.7 g 3.1 g	780 kcal 28.2 g 23.7 g 3.9 g	横小1・2年
26 月	ごはん のり佃煮 牛乳 オムレツのデミソース ポテリヨネーズ 彩り野菜のミネストローネ		牛乳、のり、たまご、ばらベ コン、チーズ、ウィンナー	玉ねぎ、パセリ、ズッキーニ、 パプリカ、にんじん、キャベ ツ、にんにく、トマト	精白米、三温糖、じゃがい も、豆乳バター	639 kcal 19.1 g 18.7 g 2.3 g	784 kcal 22.9 g 23.2 g 2.9 g	金小
27 火	ごはん 牛乳 肉そぼろ フルーツカクテル エビボールスープ 		牛乳、ぶたにく、とりにく、大 豆、赤みそ、えびボール	にんにく、しょうが、みかん、 ハインアップル、黄桃、りん ご、にんじん、緑豆もやし、た けのこ、チンゲン菜、ねぎ、干 し椎茸	精白米、米油、三温糖、ごま 油、セリ、はるさめ	633 kcal 27.0 g 16.2 g 1.9 g	768 kcal 32.8 g 18.9 g 2.4 g	北角中2年
28 水	ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース キャベツときゅうりのサラダ なめこのみそ汁 みかんゼリー 	地場産物の日	牛乳、とりにく、赤みそ、ツナ、 煮干し、とうふ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 M、キャベツ、きゅうり、に んじん、とうもろこし、なめ この、えのきたけ、だいこん、 ねぎ	精白米、でんぶん、米粉、大 豆油、三温糖、ごま、ドレッシ ング、みかんゼリー	671 kcal 29.7 g 18.9 g 2.3 g	803 kcal 35.5 g 21.8 g 2.9 g	
29 木	麦ごはん 牛乳 カレーそぼろ えのき入りおひたし コンソメスープ 		牛乳、ぶたにく、とりにく、大 豆、たまご、わかめ、ウィン ナー	にんじん、干し椎茸、枝豆、ほ うれん草、ごまつな、緑豆も やし、えのきたけ、セロリ、 玉ねぎ、キャベツ、とうもろ こし	精白米、米粒麦、米油、三温 糖、じゃがいも	650 kcal 24.1 g 21.1 g 2.6 g	800 kcal 34.1 g 25.5 g 3.3 g	横小4年 北小3年 北角中
30 金	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ（パックソース） パンネのソテー コーンスープ 	ハロウィン献立	牛乳、とりにく、ばらベー コン、乳飲料、チーズ	かぼちゃ、しめじ、玉ねぎ、枝 豆、にんにく、マッシュルー ム、とうもろこし、パセリ	精白米、大豆油、豆乳バ ター、パンネマカロニ、生ク リーム	750 kcal 28.0 g 26.3 g 2.2 g	897 kcal 26.2 g 29.1 g 3.3 g	角中

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

※ 太字の食品は角田市産を使用しています。

※ 小学校の栄養価は、中学年（3・4学年）の値になります。

10月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分	
小学校	基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
	平均値	667 kcal	24.5 g	19.8 g	4.4 mg	403 mg	2.3 g
中学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分	
	基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
平均値	810 kcal	29.3 g	23.3 g	5.9 mg	457 mg	2.9 g	



☆ 今月の目標

「好き嫌いをなくそう」



角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。小学校では、令和8年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。