

れい わ ねん
令和2年

がつ ぶん がつ こう きゅう しょく こん だて ひょう
10月分学校給食献立表

なま し きょう いく い かい
桑名市教育委員会

くん
A群

ぶつしつ ぶこう こんたて いちふへんこう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンふうみあげ ぶたじる おつきみだいふく	ぎゅうにゅう あじ まめみそ ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さとう さといも だいふく	レモンかじゅう だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ ほうきさい	679	24.3
2	金	こがたパン ぎゅうにゅう しおやきそば にくシュマイ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりにく	パン ちゅうかめん あぶら パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ピーマン だいこん	607	22.4
5	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに こまつなときりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにくほぐしめ	ごはん カレールウ あぶら ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし コーン こまつな きりほしだいこん	617	21.1
6	火	ごはん はっこうにゅう とりてん いそあえ さつまいものみそしる	はっこうにゅう とりてん あわせみそ のり あぶらあげ	ごはん さとう てんぷらこ あぶら さつまいも	しょうが もやし ほうろれんそう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	621	22.8
7	水	あげパン ぎゅうにゅう チキンのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう きなこと とりてん	パン ぶどうとう マカロニ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ えだまめ トマトジュース にんじん トマトピューレ キャベツ	647	24.0
8	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに うめあえ ひじきまめ	ぎゅうにゅう まめみそ ちくわ さば だいず あぶらあげ ひじき	ごはん あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん うめ ほししいたけ こんにやく	627	28.1
9	金	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースがけ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも デミグラスソース	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ キャベツ	597	25.0
12	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに そくせきづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ とりひきにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	はくさい にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ うめ	665	24.9
13	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた とうふ わかめ	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん ドレッシング はるさめ	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	689	20.1
14	水	パン ぎゅうにゅう パッタイ フィッシュボールスープ 【ワールドランチ：タイ】	ぶたにく ぎゅうにゅう たら とうにゅう	パン あぶら こめこめん	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモンかじゅう にら えのきたけ テンゲンサイ	586	24.4
15	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐【ふるさとほっけんランチ】 こざかないりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ ちりめん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	614	25.3
16	金	パン ぎゅうにゅう さけフライ やさいソテー はくさいスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン てんぷらこ パンこ あぶら	キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん はくさい	586	27.0
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのオイスターソースいため キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さつまいも さとう パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ピーマン キャベツ	680	21.3
20	火	キムタクごはん(ごはん キムチとたくあんのためもの) ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが キムチ たくあん ねぎ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	604	24.4
21	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりてん まぐろあぶらづけ	パン こくとう スパゲッティ オリーブゆ あぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ こまつな キャベツ コーン	600	23.1
22	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりてん とさかのり こんぶ わかめ	ごはん さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース キャベツ コーン	587	22.5
23	金	パン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ワントンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ワントンのかわ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな	657	28.9
26	月	ごはん はっこうにゅう カレー ツナサラダ	はっこうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも ごま カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	588	18.6
27	火	ごはん ぎゅうにゅう わかぢのたつたあげ あおじそあえ きのこのみそしる【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう わかぢ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら	しょうが キャベツ あおじそ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ えのきたけ ほししいたけ なめこ	606	21.1
28	水	パン ぎゅうにゅう グヤーシュ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも すりごま マヨネーズ	にんにく トマトジュース トマトピューレ にんじん あかピーマン たまねぎ パセリ キャベツ ごぼう セロリー	589	25.1
29	木	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃん けんちんじる	ぎゅうにゅう とりてん あわせみそ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん にんじん しめじ こんにやく ほししいたけ ごぼう	646	25.1
30	金	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ゆでキャベツ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりてん	パン あぶら パンこ じゃがいも ホワイトルウ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	636	26.4

とう いっ
統一メニューについて

なま ち ども ながしまちく それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、
月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。

令和2年

10月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

日群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しよくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちようしをととのえる		
1	木	こがたパン ぎゅうにゅう しおやきそば にくシューマイ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりにく	パン ちゅうかめん あぶら パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ピーマン だいこん	607	22.4
2	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンふうみあげ ぶたじる おつきみだいふく	ぎゅうにゅう あじ まめみそ ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さとう さといも だいふく	レモンかじゅう だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ ほうきさい	679	24.3
5	月	ごはん ほうこうにゅう とりてん いそあえ さつまいものみそしる	ほうこうにゅう とりにく あわせみそ のり あぶらあげ	ごはん さとう てんぷらこ あぶら さつまいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	621	22.8
6	火	パン ぎゅうにゅう パッタイ フィッシュボールスープ [ワールドランチ:タイ]	ぶたにく ぎゅうにゅう たら とうにゅう	パン あぶら こめこめん	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモンかじゅう にら えのきたけ チンゲンサイ	586	24.4
7	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ [ふるさとほっけんランチ] こざかないりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ ちりめん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	614	25.3
8	木	あげパン ぎゅうにゅう チキンのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	パン ぶどうとう マカロニ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ えだまめ トマトジュース にんじん トマトピューレ キャベツ	647	24.0
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに うめあえ ひじきまめ	ぎゅうにゅう まめみそ ちくわ さば だいず あぶらあげ ひじき	ごはん あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん うめ ほししいたけ こんにやく	627	28.1
12	月	ごはん ほうこうにゅう カレー ツナサラダ	ほうこうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも ごま カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	588	18.6
13	火	パン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ワンタンのかわ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな	657	28.9
14	水	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃん けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あわせみそ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん にんじん しめじ こんにやく ほししいたけ ごぼう	646	25.1
15	木	こがたことうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	パン ことう スパゲッティ オリーブゆ あぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ こまつな キャベツ コーン	600	23.1
16	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた とうふ わかめ	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん ドレッシング はるまき	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	689	20.1
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのオイスターソースいため キャラメルポテ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さつまいも さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ピーマン キャベツ	680	21.3
20	火	パン ぎゅうにゅう さけフライ やさいソテー はくさいスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン てんぷらこ パンこ あぶら	キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん はくさい	586	27.0
21	水	キムタクごはん(ごはん キムチとたくあんのためもの) ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが キムチ たくあん ねぎ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	604	24.4
22	木	パン ぎゅうにゅう グヤーシュ こぼろサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも すりごま マヨネーズ	にんにく トマトジュース トマトピューレ にんじん あかピーマン たまねぎ パセリ キャベツ ごぼう セロリー	589	25.1
23	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに そくせきづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ とりひきにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	はくさい にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ うめ	665	24.9
26	月	ごはん ぎゅうにゅう わかめのたつたあげ あおじそあえ きのこのみそしる [ふるさとほっけんランチ]	ぎゅうにゅう わかめ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら	しょうが キャベツ あおじそ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ えのきたけ ほししいたけ なめこ	606	21.1
27	火	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースがけ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも デミグラスソース	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ キャベツ	597	25.0
28	水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりにく とさかのり こんぶ わかめ	ごはん さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース キャベツ コーン	587	22.5
29	木	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ゆでキャベツ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	パン あぶら パンこ じゃがいも ホワイトルウ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	636	26.4
30	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに こまつなときりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにくほぐし	ごはん カレールウ あぶら ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし コーン こまつな きりほしだいこん	617	21.1

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。



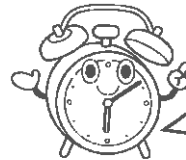
がつ 10月きゅうしよくだより



あさ いちにち げんき す 朝ごはんは一日を元気に過ごすスイッチ

朝目覚めた時、体はエネルギーがからっぽの状態です。エネルギーをしっかりと補給し、脳と体を目覚めさせましょう。朝ごはんは一日をいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝きちんとスイッチを入れて元気に登校しましょう。

あさ た からだ 朝ごはんを食べると体にいいこと



はやい 早く・早起き
朝ごはんが大切だよ。



たいおん あ からだ げんき
体温が上がって、体が元気に動き出します。



のう はたらきがよくなり、
集中力や記憶力を高めます。



きそく正しい 排便のリズムになります。

あさ た バランスのよい朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを、おにぎりやパンなどですませしてしまうことはありませんか？

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。

また、汁物は水分や栄養がとれるほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。



しゅく 主 さい 主 さい 副 菜
主食・主菜・副菜をそろえましょう。

① 主食 (米・パン・麺など)	+	② 主菜 (肉・魚・卵・大豆など)	+	③ 副菜 (野菜・きのこ・海藻など)	+	④ 汁物など

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

- ★15日(献立表A群)・7日(献立表B群)・・・三重県産の「ひきわり大豆」を使用した「マーボー豆腐」です。
- ★27日(献立表A群)・26日(献立表B群)・・・三重県産の「わかな」を使用した「わかなの電田揚げ」です。



行事食 10月1日(木)は中秋の名月です。すすきや月見団子、里芋などをお供えし、

美しい月を見ながら秋の収穫を感謝する行事です。

- ★1日(献立表A群)・2日(献立表B群)・・・「お月見大福」がつかます。



ワールドランチ

- ★14日(献立表A群)・6日(献立表B群)・・・『タイ』の焼きそば「パッタイ」です。

