



令和6年度 10月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物			緑の食べ物			黄の食べ物			栄養価・小		栄養価・中							
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	脂質	たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	炭水化物				
1	火	吉岡小1年 小野小1年もみじ1年 大和中 宮床中	◎	ごはん 揚げそば(2個) はるさめサラダ 豆焼の中華煮	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 乾しいたけ きくらげ	ごはん 米白絞油 でん粉 砂糖 こま 米サラダ油 小麦粉 はるさめ ごま油 三温糖 植物油	673	28.6	22.8	2.6	586	732	25.7	32.1	20.7	25.4	3.3	4.3				
2	水	吉岡小2年	◎	ナン ドライカレー かいそうサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 わかめ まわかめ 昆布 赤とさか 寒天 ぼたて かつお節 白とさか 大豆	牛乳 赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い	ごはん 小麦粉 植物油 砂糖 水あめ なたね油 ゼリー カールウ 米サラダ油 ドレッシング	674	854	24.4	29.9	21.1	25.1	2.4	3.2	592	762	28.1	34.7	17.9	21.1		
3	木	宮床小1年2年 小野小2年・ もみじ2年	◎	油心丼 (麦ごはん・油心丼の具) ごぼうサラダ 冷滑みかん	牛乳 鶏卵 鶏肉 ハム	にんじん みつば ごぼう しょうが たまねぎ みかん しいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 中ざら糖 米サラダ油 三温糖 米粉	592	762	28.1	34.7	17.9	21.1	2.5	3.3	592	760	31.4	38.3	15.7	18.2		
4	金	大和中		ごはん いわしのかば焼き 筑前煮 なめごのみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 生揚げ かたくちいわし みそ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根菜ねぎ 乾しいたけ なめこ	ごはん 米白絞油 でん粉 中ざら糖 米サラダ油 三温糖 米粉	592	760	31.4	38.3	15.7	18.2	2.5	3.0	608	768	29.1	35.2	17.0	19.6		
7	月	おまの館には、き らんと手を洗 いましょう!		ごはん 鶏のから揚げ やさしいごま酢和え じゃがいもとわかめみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ さば かつお節 昆布 かたくちいわし	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま 砂糖 ごま油	608	768	29.1	35.2	17.0	19.6	2.9	3.7	689	876	31.1	39.0	27.3	33.6		
8	火	吉岡小1年3年5年		まいたけごはん だし巻き卵 すき焼き風煮 ヨーグルト	牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング じゃがいも ポテトチップ	689	876	31.1	39.0	27.3	33.6	3.2	4.1	691	888	17.8	21.7	18.8	22.4		
9	水	吉岡小2年4年6年 小野小4年・ もみじ4年	◎	米粉パン 白身魚フライ(パイクソーズ) プロックリーのサラダ クラムチャウダー	牛乳 脱脂粉乳 クリーム ホキ ハム ベーコン あさり	赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い 赤い 青い	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング じゃがいも ポテトチップ	691	888	17.8	21.7	18.8	22.4	2.8	3.5	680	831	29.6	34.3	25.9	28.4		
10	木	10月10日はお家 の味	◎	ミートボールカレー (麦ごはん・ミートボールカレーの具) フルーツのブルーベリーゼリー和え	牛乳 鶏肉 鶏肉	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング じゃがいも ポテトチップ	680	831	29.6	34.3	25.9	28.4	2.7	3.2	680	831	29.6	34.3	25.9	28.4		
11	金	吉岡小4年 鶴巣小1年2年 小野小4年・ もみじ4年		ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 五目みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 さば みそ ひじき 油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング じゃがいも ポテトチップ	680	831	29.6	34.3	25.9	28.4	2.7	3.2	680	831	29.6	34.3	25.9	28.4		
14	月	スポーツの日																					
15	火	吉岡小 小野小5年・ もみじ5年		ごはん 国産納豆(たれ付き) 切干し大根のナムル炒め 煮込みおでん	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 さつま揚げ がんもどき ちくわ	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 ごま ごま油	642	803	28.0	32.5	21.1	23.9	2.6	3.1	661	829	24.2	29.9	24.3	29.4		
16	水	鶴巣小6年 もみじ6年	◎	食パン イチゴジャム アジカソ(パイクソーズ) キャロットパ コンボナーショ	牛乳 脱脂粉乳 アジ スケソータラ 豆乳 きはだまぐろ クリーム	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング じゃがいも ポテトチップ	661	829	24.2	29.9	24.3	29.4	2.7	3.2	624	814	28.4	35.3	17.0	20.8		
17	木	小野小6年・ もみじ6年 大和中		ごはん オレシツのデミグラスソース 大和町産まいたけのオイスターソース炒め さつま汁	牛乳 豚肉 鶏卵 かき かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 昆布	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング じゃがいも ポテトチップ	624	814	28.4	35.3	17.0	20.8	2.8	3.8	703	912	23.4	28.8	25.5	31.4		
18	金			ごはん 春巻き おやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 かき みそ 豆腐 昆布	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	703	912	23.4	28.8	25.5	31.4	2.8	3.6	668	849	26.6	32.6	23.3	27.7		
21	月	吉岡小 宮床小 鶴巣小		ごはん さばの塩焼き じゃがいもをのぼろ煮 ワンドンスープ	牛乳 豚肉 さば	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 でん粉 小麦粉 ごま油 砂糖 植物油	668	849	26.6	32.6	23.3	27.7	2.8	3.6	682	856	27.5	32.9	20.1	23.4		
22	火	吉岡小	◎	ガハオライス (麦ごはん・ガハオライスの具) はくさいスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 かき みそ 豆腐 昆布	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	682	856	27.5	32.9	20.1	23.4	2.5	3.2	659	838	27.1	33.4	25.4	31.9		
23	水			ミルクパン かぼちゃコロッケ きゅうりとメンマの和えもの 肉うどん	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 かつお節 油揚げ	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	659	838	27.1	33.4	25.4	31.9	4.1	5.1	613	780	25.8	28.7	19.3	22.6		
24	木	宮床小 鶴巣小 大和中 宮床中		ごはん おろしハンバーグ すき昆布の煮物 ひきなのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 さつま揚げ かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	613	780	25.8	28.7	19.3	22.6	2.6	3.1	679	836	25.6	29.9	27.9	31.6		
25	金	落合小4年		ごはん いか夫ぶら まめまめサラダ わかめスープ	牛乳 大豆 いか ハム なると わかめ 豆腐 鶏卵	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	679	836	25.6	29.9	27.9	31.6	2.2	2.7	715	916	23.4	28.7	21.8	25.6		
28	月		◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	715	916	23.4	28.7	21.8	25.6	2.4	3.0	670	856	34.6	41.8	21.5	25.6		
29	火	大和中3年 Y・Hさん リクエストメニュー		ごはん さけふりかけ 鶏肉のレモン風味 プロックリーのおかかマヨ和え 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 さつま揚げ かつお節 みそ 豆腐	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	670	856	34.6	41.8	21.5	25.6	3.1	3.8	555	693	21.9	26.9	21.9	26.9		
30	水	宮床中2年	◎	背割りのコッペパン ワインソーセージ(バックアップ) ABCコンソメスープ 冷凍パイナップル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ワインソーセージ	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 ドレッシング ごま油	555	693	21.9	26.9	21.9	26.9	2.5	3.1	618	780	23.3	28.8	17.9	20.4		
31	木	宮床中2年	◎	五目中華丼 (ごはん・五目中華丼の具) わかめとツナのサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 わかめ かき いか えび きはだまぐろ 豆腐 豆乳	にんじん ごぼう 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 水あめ 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 ごま油 ドレッシング でん粉	618	780	23.3	28.8	17.9	20.4	3.1	3.9	649	(660)	823	(830)	26.6	(25.0)	32.3	(31.0)

*太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
*都合により献立を変更する場合があります。
*スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

たいわの食育かるたメニュー (10月16日)

10月

にんじんのからだは
きれいなビタミンいろ

今月の地産産品

- ☆町内産：米、まいたけ、しいたけ、きくらげ、青いマン、根菜ねぎ
- ☆県内産：豚肉、鶏卵、わかめ、大豆、にら、さつま揚げ、ヨーグルト、大麦、きゅうり、はくさい、みつば、なめこ、赤いマン、油心、なるこ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆

大和町では「特定防衛施設周辺整備調整交付金」の補助を受けて給食費の無償化事業を実施しています。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	649(660)	823(830)
たんぱく質(g)	26.6(25.0)	32.3(31.0)
脂質(g)	21.6(18.5)	25.6(22.5)
塩分(g)	2.8(2.0)	3.5(2.5)