


10月 予定献立表 令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー-kcal たんぱく質-g		
	給食なしの 学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます	6つの基礎食品群						脂質-g		
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
1	火	全中学校	ミルクパン 手作りシーフードグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	とり肉、えび いか、ほたて まぐろ油漬 ★ぶた肉	★牛乳 チオールチーズ 低脂肪乳	にんじん 乾パセリ ブロッコリー	たまねぎ、しめじ ブロッコリーの茎 とうもろこし、キャベツ だいこん	★パン マカロニ パン粉 じゃがいも	豆乳バター ベシャメルソース 伊勢アヲド レッツグ	669 29.6 29.0 2.8	
2	水		栄養強化ごはん 揚げぎょうざ(小2個、中3個) 豆腐の中華煮 フルーツポンチ	★ぶた肉 とうふ	★牛乳	にんじん	たまねぎ、たけのこ 乾しいたけ、えだまめ しょうが、にんにく みかんシロップ漬 パイナップルシロップ漬 アロエシロップ漬	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉、上白糖 でんぷん、セリー	大豆油 なたね油 ごま油	664 21.7 19.4 2.3	866 27.0 24.7 2.8
3	木	松ヶ浜小 6年	食パン(いちごジャム) ハンバーグ照り焼きソース ポテトのチーズ煮 ミネストローネ	ぶた肉 ベーコン ウインナー 大豆	★牛乳 プロセステース	にんじん トマトピューレ	たまねぎ キャベツ にんにく	★パン 上白糖、でんぷん じゃがいも ジャム	豆乳バター なたね油	589 23.7 23.2 2.8	734 28.9 27.8 3.8
4	金	松ヶ浜小 6年	ごはん いわしのしょうが煮 ひじきの炒り煮 はっと汁	★ぶた肉 とり肉 いわし 大豆	★牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ、しめじ はくさい、しょうが 長ねぎ ごぼう	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖、すいとん ◆油麩	なたね油	600 25.8 18.0 2.3	785 33.4 23.3 3.0
7	月		まいたけごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ ほうれんそうのごま和え 豚汁	◆笹かまぼこ ★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 膏のり	にんじん ほうれんそう	まいたけ りょくとうもやし だいこん、はくさい ごぼう、長ねぎ	◎ごはん 小麦粉 じゃがいも	大豆油 なたね油 いりごま すりごま	613 24.1 17.5 4.0	751 28.4 19.2 4.6
8	火		ナン キーマカレー ジュリアンスープ りんご 角チーズ	★ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン	★牛乳 プロセステース	にんじん トマトピューレ	たまねぎ だいこん、キャベツ キャベツ、りんご にんにく、しょうが	ナン カレールウ	なたね油	521 23.7 21.7 2.8	655 28.7 25.9 3.8
9	水		栄養強化ごはん(味付けのり) さばのみそ煮 ぶた肉とだいこんの煮物 キャベツのみそ汁	さば、★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆さつま揚げ ◆みそ	★牛乳 ★味付けのり	にんじん	だいこん キャベツ 長ねぎ えのきだけ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖	なたね油	670 30.4 23.7 2.7	806 34.9 25.2 3.1
10	木	目の健康デー 	バターロールパン ハムカツ(バックソース) キャロットサラダ ころころ野菜スープ ブルーベリークレープ	ハム ウインナー まぐろ油漬 大豆	★牛乳	にんじん	キャベツ ★きゅうり たまねぎ ブロッコリーの茎	★パン、マカロニ パン粉、小麦粉 じゃがいも クレープ	大豆油 いりごま 和風ドレッシング	713 22.6 33.0 3.2	882 27.5 39.4 4.0
11	金	亦楽小 汐見小	ごはん チーズタッカルビ もやしの中華和え わかめスープ	とり肉 ◆みそ ロースハム	★牛乳 チオールチーズ ★わかめ	にんじん	にんにく、しょうが りんごピューレ キャベツ たまねぎ、★きゅうり えのきだけ りょくとうもやし	◎ごはん さつまいも 上白糖	ごま油 いりごま 中華ドレッシング	600 27.2 15.7 2.8	723 30.5 16.9 3.4

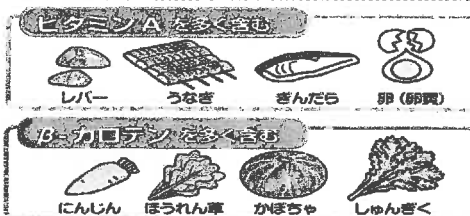
- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
- ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
- ※ ★印・・・宮城県産の食材
- ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

目の健康に役立つ食べ物とは？

皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」などがあります。
β-カロテンは、目の健康維持に役立ちます。ルテインは光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

10月給食だよ

- ※ はしは毎日持ってきましょう
- ※ がある日はスプーンが つきます



10月 予定献立表 令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー-kcal	たんぱく質g	
日	給食なしの学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます	6つの基礎食品群						脂質g	食塩g	
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
17	木	汐見小	減塩パン 白身魚フライ(パックタルソース) きのことペンネのソテー 具たくさん野菜スープ	ホキ ウインナー ベーコン	★牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、しめじ エリンギ にんにく キャベツ	★パン パン粉、小麦粉 マカロニ じゃがいも	なたね油 タルタルソース 大豆油	565 22.2 22.6 2.3	705 27.0 26.6 3.1
18	金		麦ごはん カレー りっちゃんサラダ ヨーグルト	★ぶた肉 ロースハム かつおぶし	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 こんぶ 加糖ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ ★きゅうり とうもろこし	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールー はちみつレック	681 23.6 17.5 2.4	853 28.5 20.7 2.9
21	月	松ヶ浜小 1年	ごはん さばのかぼちゃみそ漬焼き きんぴらごぼう どさんこ汁	さば ★ぶた肉 ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし	◎ごはん ★こんにやく 上白糖 じゃがいも	いりごま なたね油 有塩バター	611 26.7 19.8 1.9	771 32.6 23.3 2.4
22	火		ココアパン とり肉のハーブ焼き だいこんサラダ 秋味シチュー	とり肉 ロースハム ベーコン	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 ナチュラル 生クリーム	にんじん	ハーブ、★きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	★パン さつまいも じゃがいも	塩ドレッシング なたね油 ホワイトルウ シチュールウ ベシャメルルウ	668 29.4 27.1 2.9	852 36.0 33.4 3.6
23	水	松ヶ浜小 5年	栄養強化ごはん さんまのかば焼き ごま酢和え なめこ汁	さんま ロースハム ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	りょくとうもやし キャベツ なめこ、だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 でんぶん 上白糖	大豆油 すりごま	619 24.3 20.7 2.6	746 28.5 21.8 2.8
24	木		背割りソフトパン チリコンカン スコッチブロス フルーツのヨーグルト和え 味付け小魚	★ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン	★牛乳 ★無糖ヨーグルト 生クリーム かたくちいわし	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ みかんシロップ漬 パイナップルシロップ漬 アロエシロップ漬	★パン じゃがいも ★押麦 上白糖	なたね油 いりごま	586 27.7 19.9 2.8	741 33.9 24.0 3.6
25	金	汐見小 1・2・3年	ごはん 焼き栗コロッケ 小松菜のナムル 韓国風すき焼き煮	★ぶた肉 ★焼き豆腐	★牛乳	にんじん こまつな	りょくとうもやし はくさい、長ねぎ たまねぎ、えのきたけ 乾しいたけ しょうが、にんにく りんごピューレ	◎ごはん さつまいも パン粉、小麦粉 上白糖	くり、大豆油 なたね油 いりごま カボチレック	660 23.2 22.3 2.4	861 28.8 28.1 3.0
28	月	全中学校	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干だいこんの煮物 すまし汁	さけ、なると ★ぶた肉 ◆さつま揚げ ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん	切干大根 えのきたけ 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖 はるさめ	卵なしマヨネーズ なたね油	606 27.1 16.3 2.5	
29	火		ミルクパン ミートボールシチュー イタリアンサラダ オレンジゼリー	とり肉 ロースハム	★牛乳 脱脂粉乳 プロセステース	にんじん	たまねぎ、しめじ ★きゅうり とうもろこし ブロッコリー茎	★パン じゃがいも 上白糖 ゼリー	なたね油 ハヤシルウ イタリアンレック	709 23.9 28.3 3.6	892 29.3 35.5 4.6
30	水		栄養強化ごはん とり肉の中華ソース きゅうりとめんまの和え物 ワンタンスープ	とり肉 ★ぶた肉	★牛乳	にんじん	長ねぎ、 はくさい しょうが、にんにく ★きゅうり、めんま りょくとうもやし 乾しいたけ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖、でんぶん ワンタン	ごま油 いりごま なたね油	543 17.0 10.9 3.0	683 20.1 12.0 3.8
31	木		米粉パン アジフライ(パックソース) とうもろこしと枝豆のソテー キャベツとレンズ豆のカレースープ	あじ ウインナー ベーコン レンズ豆	★牛乳	にんじん	とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ	★米粉パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	豆乳バター 大豆油	604 28.5 24.6 3.4	766 35.9 29.9 4.5

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物



SHICHIGANAMA, HYUJYOSHU

月平均 摂取量	625	782
	25.1	30.0
	21.6	25.4
	2.8	3.5