



＜きゅうしょくもくひょう＞
食後の過ごし方を工夫しよう

10がっ こんだてひょう

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 水	ぶたキムチどん もやしとかいそうのサラダ こまつなのたまごスープ	○	豚肉 みそ 茎わかめ わかめ 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 ごま でん粉 油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 長ねぎ はくさい(キムチ漬け) にら キャベツ もやし きゅうり 干し椎茸 こまつな	575 kcal 21.7 g 26.8 g 2.4 g
3 木	ハムとさつまいものピラフ レバーのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとマカロニのスープ みかん	○	ハム 鶏レバー 鶏肉	バター 油 精白米 粒麦 さつまいも でん粉 三温糖 マカロニ	玉葱 パセリ しょうが キャベツ にんじん もやし ホールコーン セロリー かぼちゃ こまつな みかん	564 kcal 17.0 g 22.5 g 2.1 g
4 金	【お誕生日給食】 ぎょかいのトマトスパゲティ マッシュポテト フルーツヨーグルト	○	ベーコン えび いか たこ 調理用牛乳 ヨーグルト	オリーブ油 スパゲティ 油 米粉 じゃがいも バター	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム トマト缶 パセリ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	624 kcal 18.4 g 27.7 g 2.2 g
7 月	ごはん わかめそぼろ さばのごまつけやき あげごぼうとれんこんのみそいため せんぎりやさいかきたまじる	○	鶏肉 わかめ さば 豚肉 みそ たまご	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 ごま こんにゃく でん粉 油	しょうが しょうが にんじん れんこん ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ だいこん たけのこ えのきたけ もやし こまつな	571 kcal 21.0 g 26.8 g 2.3 g
8 火	さんしょくどん だいがくいも なめことはくさいのみそしる	○	豚肉 大豆 たまご 油揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま	しょうが こまつな 玉葱 にんじん だいこん はくさい なめこ	632 kcal 20.1 g 24.0 g 1.9 g
9 水	【南小岩ベーカリー】 てづくりツナポテトパン さけとはくさいのクリームスープ たまごとこまつなのソテー	○	ツナ 鮭 あさり 大豆 鶏肉 レンズまめ 調理用牛乳 豆乳 生クリーム たまご	強力粉 さとう 小麦粉 油 じゃがいも コーンスターチ ごま	にんにく にんじん しめじ はくさい 玉葱 こまつな キャベツ もやし	564 kcal 24.0 g 26.2 g 1.8 g
10 木	あきのかおりごはん あげとうふのやさいあんかけ ごもくじる みかん	○	油揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉	精白米 もち米 油 栗 三温糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん 干し椎茸 しめじ ましたけ さやいんげん 玉葱 もやし はくさい だいこん こまつな みかん	575 kcal 19.9 g 23.4 g 2.2 g
11 金	【行事食 十三夜給食】 さといもとしめじのごはん やしししゃも こまつなとにんじんのあえもの とうふとわかめのすましじる くりきんとん	○	油揚げ 鶏肉 ししゃも ツナ 豆腐 わかめ	精白米 粒麦 さといも 三温糖 ごま さとう さつまいも 栗	しめじ こねぎ しょうが こまつな もやし にんじん 玉葱 だいこん 糸みつば	561 kcal 19.1 g 23.8 g 1.9 g
15 火	ヨーグルトトースト ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	○	ヨーグルト 調理用牛乳 たまご 白いんげん豆 豚肉 ツナ	食パン さとう バター 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 ごま	レモン 玉葱 にんじん パセリ キャベツ もやし ブロッコリー ホールコーン りんご	595 kcal 23.9 g 24.4 g 2.0 g
16 水	ごはん ししゃものごまつ天ぷら さつまいもの天ぷら ハリハリあえ にくどうふ	○	ししゃも 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 小麦粉 ごま 油 さつまいも ごま油 三温糖 しらたき	切干しだいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり 玉葱 はくさい えのきたけ こまつな	660 kcal 22.4 g 26.5 g 2.0 g
17 木	ホイコーローどん きゅうりともやしのピリからあえ ホアンホワタン みかん	○	豚肉 みそ 鶏肉 なんと たまご わかめ	精白米 粒麦 油 さとう 三温糖 ごま油 ごま でん粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん 赤ピーマン キャベツ きゅうり もやし こまつな えのきたけ みかん	592 kcal 19.7 g 25.0 g 2.8 g
18 金	ごはん あげだいのごまがらめ マスのしおこうじやきさいきょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のっぺいじる ぶどう	○	大豆 マス みそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 水あめ ごま油 こんにゃく さといも あられ麩	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ぶどう	584 kcal 17.8 g 29.1 g 2.0 g
21 月	【エブリワン給食】 とうふとさつまいものあんかけどん とうにゅうバナナ あぶらあげとこまつなのからしあえ じゃがいものキャベツのみそしる みかん	○	鶏肉 さつまいも揚げ 豆腐 みそ 豆乳バナナ 油揚げ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく にんじん こまつな 長ねぎ キャベツ 玉葱 みかん	566 kcal 12.8 g 22.8 g 2.4 g
22 火	フィッシュバーガー パリパリワンタンサラダ こまつなとレンズまめのスープ ぶどうたべくらべ	○	たら わかめ 鶏肉 レンズまめ	丸パン 油 小麦粉 米粉 パン粉 でん粉 三温糖 ごま油 ワンタンの皮	キャベツ にんじん きゅうり もやし にんにく セロリー 玉葱 こまつな 巨峰	575 kcal 19.5 g 27.5 g 2.7 g
23 水	ごはん のりとあさりのつくだに かぼちゃのコロッケ キャベツのからししょうゆあえ こまつなととうふのすましじる	○	焼きのり あさり おから 鶏肉 豆腐	精白米 粒麦 三温糖 水あめ じゃがいも 油 小麦粉 米粉 パン粉 でん粉	かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉葱 こまつな	592 kcal 17.9 g 22.9 g 2.5 g
24 木	このぼどん めひかりのかんに じゃがいものそぼろに えのきのみそしる みかん	○	かまぼこ たまご めひかり 豚肉 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 じゃがいも	干し椎茸 玉葱 長ねぎ 糸みつば しょうが にんじん さやえんどう えのきたけ こまつな みかん	621 kcal 16.7 g 26.0 g 2.9 g
25 金	あきのカレーライス アップルドレッシングサラダ バナナ	○	豚肉 レンズまめ	精白米 粒麦 油 バター 小麦粉 さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご しめじ エリンギ トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな バナナ	606 kcal 16.9 g 25.1 g 2.1 g
28 月	だいでといかのかきあげどん こまつなときゅうりのおかかあえ あんかけじる	○	いか 大豆 めかぶわかめ おかか 豚肉 油揚げ	精白米 粒麦 油 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま油 こんにゃく	玉葱 にんじん ホールコーン こまつな キャベツ だいこん きゅうり	567 kcal 19.0 g 21.1 g 1.4 g
29 火	ごはん さんまのまつまえに カリカリあぶらあげとキャベツのごまあえ	○	さんま 角切りこんぶ 油揚げ 鶏肉 みそ	精白米 粒麦 三温糖 ごま 油 こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ	581 kcal 23.6 g 24.6 g 2.2 g
30 水	【郷土料理 長野県】 ごはん のざわなふりかけ とりのさんぞくやき いとかんてんのあえもの おおびら りんご	○	しらす干し 鶏肉 ハム 糸寒天 焼き竹輪 油揚げ 綿豆腐	精白米 粒麦 ごま油 ごま さとう でん粉 上新粉 油 ごま	のざわな(調味漬) しょうが にんにく ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり もやし ホールコーン ごぼう だいこん しめじ もやし こまつな	608 kcal 24.4 g 23.2 g 2.2 g
31 木	パンブキンパン とりにくとこまつなのくりむに じゃがいものハニーサラダ かき	○	調理用牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉 えび レンズまめ	パンブキンパン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油 はちみつ	セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり 柿	552 kcal 20.8 g 24.0 g 1.7 g
※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。						
～今月の給食より～						
・ 4日は【お誕生日】給食です。10月お誕生日の皆さん、フルーツヨーグルトでお祝いします。						栄養価
・ 9日は【南小岩ベーカリー】給食です。今月は、手作りツナポテトパンを作ります。						
・ 11日は【行事食 十三夜】給食です。十三夜にちなんで給食です。お楽しみに。						エネルギー 脂質 たんぱく質 食塩相当量
・ 30日は【郷土料理 長野県】給食です。長野県の郷土の味をあげわってみてください。						589 kcal 19.8 g 24.9 g 2.2 g