

＜10月の給食目標＞

食後は休養をとりましょう。

10がつ こんだてひょう

日	こんだて	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 脂質 食塩相当量
2 木	豚バラチャーハン きびなごのから揚げ じゃが芋とささみの中華和え 春雨スープ	○	たまご 豚肉 きびなご 鶏肉 ハム ベーコン 豆腐 わかめ	精白米 粒麦 油 ごま油 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり 玉葱 コーン えのきたけ こまつな	594 kcal 26.2 g 20.6 g 2.0 g
3 金	ごはん 秋刀魚の松前煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 具だくさんみそ汁 りんご	○	さんま こんぶ 油揚げ 鶏肉 豆腐 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 もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ みずな りんご	590 kcal 23.8 g 22.4 g 2.2 g
6 月	【行事食 十五夜】 吹き寄せごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ白玉汁 みかん	○	油揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉	精白米 粒麦 油 さつまいも 三温糖 でん粉 小麦粉 白玉粉 こんにゃく	にんじん 干し椎茸 しめじ もやし さやいんげん 玉葱 はくさい だいこん えのきたけ かぼちゃ こまつな みかん	585 kcal 22.2 g 17.7 g 2.2 g
7 火	マーガリンパン 魚のハーブパン粉焼き ツナサラダ コーンクリームスープ ぶどう	○	しいら チーズ ツナ 調理用牛乳 豆乳	パン パン粉 オリーブ油 油 さとう ごま じゃがいも 精白米	玉葱 にんにく キャベツ こまつな にんじん きゅうり コーン エリンギ クリームコーン ぶどう	571 kcal 29.8 g 24.3 g 2.3 g
8 水	三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	○	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	659 kcal 26.1 g 21.2 g 2.0 g
9 木	五目ごはん めひかりの甘露煮 小松菜のからし和え 小松菜とたまごのスープ 柿	○	鶏肉 油揚げ めひかり ツナ 豚肉 たまご 豆腐 レンズまめ	精白米 油 さとう でん粉 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 エリンギ 玉葱 たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ もやし きゅうり こまつな コーン 柿	634 kcal 27.4 g 21.0 g 2.1 g
10 金	【3-2 リクエスト給食】 魚介のトマトスパゲティ じゃが芋のハニーサラダ フルーツポンチ(リクエスト)	○	ベーコン えび いか たこ レンズまめ	オリーブ油 スパゲッティ 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ マッシュルーム トマト缶 にんじん きゅうり こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ	587 kcal 26.4 g 18.9 g 2.2 g
14 火	ごはん わかめそぼろ ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え 肉豆腐	○	鶏肉 わかめ ししゃも 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 ごま 春巻きの皮 油 しらたき	しょうが 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 ねぎ こまつな	588 kcal 26.3 g 19.3 g 2.4 g
15 水	【体育大会応援給食】 みそ勝丼 切り干し大根のあえもの あられ麩のすまし汁	○	豚肉 みそ 大豆 ハム 豆腐	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さとう 中ざら糖 でん粉 ごま はるさめ あられ麩	にんにく 切干しだいこん キャベツ ねぎ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ だいこん	569 kcal 21.2 g 19.5 g 2.0 g
16 木	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ 鯖のカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め せん切り野菜のかきたま汁	○	大豆 さば 豚肉 みそ たまご 豆腐	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 つきこんにゃく	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	593 kcal 29.0 g 21.6 g 1.8 g
17 金	【手作りパンの日】 手作りツナポテトパン 鮭と白菜のクリームスープ たまごと小松菜の炒め物 パナナ	○	ツナ さけ 調理用牛乳 豆乳 生クリーム レンズまめ たまご ベーコン	強力粉 さとう 小麦粉 油 じゃがいも コーンスターチ	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 パナナ	578 kcal 24.3 g 24.1 g 2.0 g
20 月	ハムとさつまいものピラフ レバーのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	○	ハム レバー 鶏肉	バター 油 精白米 粒麦 さつまいも でん粉 油 三温糖 シェルマカロニ	玉葱 パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリー かぼちゃ こまつな みかん	564 kcal 22.0 g 16.8 g 1.9 g
21 火	豚キムチ丼 もやしと海藻のサラダ 小松菜のたまごスープ	○	豚肉 みそ ツナ 茎わかめ 豆腐 わかめ たまご	精白米 粒麦 ごま油 油 三温糖 ごま でん粉 じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが にんじん 玉葱 長ねぎ キムチ にら キャベツ もやし きゅうり 干し椎茸 こまつな	560 kcal 25.0 g 19.5 g 2.1 g
22 水	【おはなし給食】 ごはん のりとあさりの佃煮 かぼちゃのコロッケ キャベツのからし醤油あえ 小松菜とわかめのみそ汁	○	のり あさり おから 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう 水あめ じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 米粉 パン粉 でん粉 ごま	干し椎茸 かぼちゃ しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん	622 kcal 25.6 g 20.8 g 2.9 g
23 木	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	パン さとう バター 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖 ごま	玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな コーン りんご	599 kcal 24.1 g 24.2 g 2.0 g
24 金	【ふれあい お弁当給食】 わかめごはん 鶏のから揚げ 鮭の塩焼き ウインナー じゃが芋の炒め煮 舟形きゅうり トマト みかん	○	炊き込みわかめ 鶏肉 さけ 豚肉 ウインナー さつま揚げ	精白米 油 でん粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま	しょうが にんにく にんじん トマト さやいんげん きゅうり みかん	611 kcal 24.7 g 22.9 g 2.1 g
27 月	【世界の料理 台湾】 担仔麺 (タンツー麺) 茎わかめのピリ辛和え 地瓜球 (ディーグアチョウ)	○	豚肉 大豆 えび 茎わかめ ハム 豆乳	蒸し中華めん 油 三温糖 ごま油 ごま さつまいも 小麦粉 さとう キャッサバでん粉	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ にんじん たけのこ水煮 玉葱 もやし こまつな キャベツ きゅうり	558 kcal 22.7 g 22.8 g 2.6 g
28 火	【行事食 十三夜】 栗ごはん マスの塩麹焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	○	マス みそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ	精白米 もち米 栗 三温糖 ごま 油 こんにゃく さといも でん粉 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 ねぎ みかん	551 kcal 26.9 g 14.4 g 2.2 g
29 水	【3-1 リクエスト給食】 ピザドック ポテドレサラダ ABCマカロニスープ (リクエスト) バナナ	○	ベーコン ウインナー 小麦粉 チーズ ハム 豚肉 レンズまめ	パン オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	にんにく 玉葱 トマト缶 にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり こまつな コーン キャベツ パナナ	586 kcal 22.9 g 24.0 g 2.4 g
30 木	【開校記念日お祝い給食】 お祝いばら寿司 銀さわらのあずま煮 千草あえ 生麩のすまし汁 お祝い寒天	○	豚肉 さわら 油揚げ 豆腐 わかめ 粉寒天 カルピス	精白米 粒麦 さとう 油 三温糖 ごま でん粉 こんにゃく ごま あられ麩 チョコ	しょうが エリンギ えのきたけ 玉葱 さやいんげん こまつな キャベツ にんじん だいこん ぶどうジュース りんごジュース 蜜柑ジュース パインジュース	602 kcal 25.5 g 19.7 g 2.6 g
31 金	シーフードカレーライス アップルドレッシングサラダ パンプキンケーキ	○	イカ えび レンズまめ 大豆 たまご 調理用牛乳	精白米 粒麦 油 粉糖 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり こまつな かぼちゃ	604 kcal 23.3 g 20.1 g 2.0 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					栄養価	591 kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量
～今月の給食から～						25.0 g 20.8 g 2.2 g
・ 14日は【おはなし給食】です。「ぐりとぐらとすみれちゃん」から、すみれちゃんが持ってきたかぼちゃで作った、かぼちゃコロッケです。						
・ 30日は【開校記念日お祝い給食】です。71周年のお祝いは、ばら寿司と寒天を作ります。						
・ 10月は、3年生のリクエスト給食です。3-1は「ABCマカロニスープ」、3-2は「フルーツポンチ」です。						