

令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
1	火		都民の日								
2	水	豆腐の日 献立	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 小松菜ともやししのしモンおひたし 肉豆腐 果物(りんご)	760	34.9	23.7	2.3	精白米, 小麦粉, 揚げ油, さとう, サラダ油(米)	飲用牛乳, 粉寒天, ししゃも, おかか, 豚こま, 焼き豆腐	ねぎ, 玉ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな, えのきたけ, もやし, しモン, さやいんげん, りんご	「とー(10)ふ(2)」の語呂合わせから、豆腐の日にちなんで献立です。豆腐は良質なたんぱく質と脂質が豊富で消化吸収の良さが特徴の日本の伝統的な健康食品です。
3	木		パンフキンクリームサンド ツナマヨサンド 根菜のごまドレッシングサラダ オニオンスープ	717	28.2	34.2	2.4	胚芽食パン, はちみつ, アーモンド, 無塩食パン, さとう, マヨネーズ(卵無), ごま油, ごま(ねり), 白ごま(いり), サラダ油(米), じゃがいも	飲用牛乳, 調整豆乳, クリームチーズ, まぐろ缶詰(油漬), 白みそ, ベーコン, レンズまめ(乾), 木綿豆腐	西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, レモン, こまつな, キャベツ, 赤パプリカ, こぼろ, れんこん, ホールコーン, しょうが, にんじん, ほんしめじ	サラダにはごぼう、れんこんといった旬の根菜を使っています。よく噛んでいただきます。
4	金	イワシの日 献立	いわしのかば焼き丼 小松菜おから 秋野菜の鶏団子汁	766	29.6	22.3	2.5	精白米, 小麦粉, 米粉, 小麦粉, 揚げ油, さとう, サラダ油(米), さつまいも	飲用牛乳, 粉寒天, まいわし, 鶏ひき肉, おから, 赤みそ, 白みそ	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, こまつな, 玉ねぎ, だいこん, れんこん	語呂合わせから、イワシの日にちなんで献立です。漢字で魚へんに弱いと書くのは、水揚げ後すぐに鮮度が落ちて弱ってしまうためだといわれています。
7	月		ひき肉としょうがのご飯 3種の魚の竜田揚げ 白菜の華風漬 根菜と生揚げのみそ汁	764	32.8	30.5	2.3	精白米, 小麦粉, ごま油, さとう, 白ごま(いり), 黒ごま(いり), 小麦粉, 米粉, 揚げ油, じゃがいも	飲用牛乳, 粉寒天, 鶏ひき肉, 油揚げ, ぶり, サバ, マス, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 生ワカメ	しょうが, こまつな, はくさい, だいこん, きゅうり, にんじん, レモン, こぼろ	竜田揚げには旬のぶり、さば、マスの3種類の魚を使います。混ぜ合わせていますので、どの魚か考えながら食べてみてください。
8	火		たまごトースト ちりめんおからサラダ ブラウンシチュー	743	31.5	36.4	2.4	無塩食パン, マヨネーズ(全卵型), バター, さとう, 白ごま(いり), ごま油, サラダ油(米), じゃがいも, 米粉	飲用牛乳, たまご, 生ワカメ, しらす干し, おかか, 豚こま, レンズまめ(乾)	玉ねぎ, レモン, だいこん, キャベツ, きゅうり, こまつな, 赤パプリカ, しょうが, にんにく, にんじん, トマト缶詰	卵は、食物繊維とビタミンC以外のビタミンやミネラルが含まれた栄養価が高い食材です。1人約1個分の卵を使ってたまごトーストを作ります。
9	水		豆腐と卵のそぼろ丼 切干大根の甘酢和え 根菜チップス	808	30.9	26.3	1.9	精白米, 小麦粉, ごま油, さとう, サラダ油(米), 小麦粉, 白ごま(いり), さつまいも, じゃがいも, 揚げ油	飲用牛乳, 粉寒天, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, 油揚げ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, さやいんげん, 切干しだいこん, もやし, こまつな, れんこん, こぼろ	根菜チップスにはさつまいもとじゃがいも、れんこんを使います。旬の手作りチップスを味わってください。
10	木	目の 愛護デー 献立	ほうれん草のあんかけ焼きそば レバーとポテトの中巻揚げ スイートパンプキン	743	30.2	25.0	2.5	サラダ油(米), 蒸し中華めん, さとう, 小麦粉, ごま油, じゃがいも, 揚げ油, さつまいも, バター	飲用牛乳, 豚こま, 鶏こま, 豚レバー, 調整豆乳	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, もやし, ほうれん草, こぼろ, 西洋かぼちゃ	10月10日は「目の愛護デー」にちなみ、目や粘膜を丈夫にするビタミンAを多く含むほうれん草、レバー、にんじん、かぼちゃを使います。
11	金	さつまいもの 日献立	さつまいもご飯 シイラのねぎみそ焼き トマトの白和え 白菜のかきたま汁 果物(菊花みかん)	722	35.4	22.1	2.3	精白米, 小麦粉, さつまいも, 黒ごま(いり), さとう, じゃがいも, マヨネーズ(卵無), 白ごま(いり), 小麦粉	飲用牛乳, 粉寒天, シイラ, 赤みそ, ベーコン, 塩昆布, 鶏こま, 木綿豆腐, たまご	ねぎ, トマト, こまつな, 西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, みかん	10月13日のさつまいもの日にちなんで献立です。さつまいもには「十三里」の別名があり、この名前と旬である10月を組み合わせ、10月13日に制定されました。
14	月		スポーツの日								
15	火		きのこご飯 さわらのみそぐルト焼き 五目豆 とろみ仕立ての五色汁 果物(うさぎりんご)	712	37.7	22.3	2.5	精白米, もち米, 白ごま(いり), さとう, 小麦粉, 生ふ	飲用牛乳, 油揚げ, さわら, 赤みそ, ヨーグルト(無糖), 鶏こま, 大豆, 木綿豆腐	えのきたけ, ほんしめじ, さやいんげん, しそ葉, だいこん, にんじん, ねぎ, たけのこ, こまつな, しょうが, りんご	お月見は十五夜と十三夜の2回あります。十三夜は「栗名月」や「豆名月」といわれることから、栗や豆を使った給食を作ります。
16	水		ピザトースト アーモンドサラダ 白菜とベーコンのクリーム煮	729	30.9	33.8	2.4	無塩食パン, バター, サラダ油(米), じゃがいも, アーモンド粉, アーモンド・スライス, マヨネーズ(卵無), オリーブ油, さとう, 米粉	飲用牛乳, ボンレスハム, ピザチーズ, 生ワカメ, ベーコン, 豚こま, レンズまめ(乾), 豆乳, 調理用牛乳, 白みそ, 調整豆乳	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, こまつな, キャベツ, にんじん, しょうが, ホールコーン, ほんしめじ, はくさい, パセリ	ナッツの中でもアーモンドはビタミンEが豊富に含まれています。脂質と一緒に摂ると吸収されやすいため、ドレッシングとよく混ぜていただきます。
17	木	三重県 献立	ひじきごはん トリテキ あいませ あおさのみそ汁 果物(梨)	726	33.9	28.5	2.5	精白米, 小麦粉, サラダ油(米), さとう, 白ごま(いり), さつまいも	飲用牛乳, 鶏ひき肉, ひじき, 油揚げ, 若鶏モモ, 木綿豆腐, 豚こま, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, あおさ, 豆乳	ごぼう, にんじん, こまつな, にんにく, しょうが, れんこん, はくさい, 梨	三重県の特産品や郷土料理を取り入れた献立です。四日市トンテキが有名ですが、給食では鶏肉を使って作ります。
18	金		根菜キーマカレー わかめとツナのサラダ フルーツヨーグルト	797	29.1	21.7	2.3	精白米, 小麦粉, サラダ油(米), じゃがいも, さとう, バター	飲用牛乳, 粉寒天, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, レンズまめ(乾), 生ワカメ, まぐろ缶詰(油漬), ヨーグルト(無糖), 白みそ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干し椎茸, にんじん, こぼろ, れんこん, だいこん, 赤パプリカ, こまつな, キャベツ, みかん, 缶詰, 黄桃缶, パナナ, ナタデココ	今月のカレーは秋の味覚であるきのこや、にんじん、れんこんといった根菜をふんだんに使って作ります。
19	土		学芸発表会(給食はありません。お弁当の持参をお願いします。)								
21	月		振替休業日								
22	火		ご飯 さばのみそ煮 もやしときゅうりのツナ和え のっぺい汁 果物(柿)	738	32.3	25.3	2.5	精白米, さとう, ごま油, さといも, 板こんにゃく, 小麦粉	飲用牛乳, 粉寒天, サバ, 赤みそ, まぐろ缶詰(油漬), 鶏こま, 木綿豆腐, 油揚げ	しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, こまつな, レモン, だいこん, 柿	鯖は秋に旬を迎える魚です。今日は魚料理でもみなさんに人気のさばのみそ煮を作ります。ご飯に合いますのでぜひ味わってください。
23	水	チャレンジ サドリーム / 手作りパン 献立	手作り焼きもちあんパン 秋野菜のツナサラダ トマトシチュー	776	28.7	24.1	2.4	強力粉, 小麦粉, さつまいも, 小麦粉, さとう, サラダ油(米), さつまいも, バター, 白ごま(いり), じゃがいも, 米粉	飲用牛乳, 白いんげん豆, 調整豆乳, まぐろ缶詰(油漬), 鶏こま, レンズまめ(乾)	キャベツ, こまつな, 赤パプリカ, だいこん, 西洋かぼちゃ, れんこん, えのきたけ, レモン, しょうが, 玉ねぎ, にんにく, にんじん, トマト缶詰	本日から5日間、2年生の職場体験「チャレンジ・サドリーム」が始まります。今月の手作りパンは、焼きもちに見立てたパンを作ります。
24	木	チャレンジ サドリーム	ご飯 イカバーグ 五目きんぴら 炒め生姜の白みそ汁 果物(菊花みかん)	728	31.7	20.1	2.5	精白米, さとう, 小麦粉, サラダ油(米), 白ごま(いり), 白ごま(いり), さとう, 小麦粉, 揚げ油, さとう, バター, 小麦粉, アーモンド粉, 粉糖	飲用牛乳, 粉寒天, イカ, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, おから, 豚こま, 調整豆乳, 鶏こま, 生揚げ, 生ワカメ, 白みそ	しょうが, 玉ねぎ, れんこん, こまつな, りんご, レモン, こぼろ, にんじん, はくさい, えのきたけ, みかん	みかんには極早生みかんを予定しています。極早生みかんは皮に青みがあり、果肉がジュウシーでさわやかな酸味があるのが特徴です。
25	金	チャレンジ サドリーム	ナポリタン 大豆としらすのポリポリサラダ りんごのケーキ	755	28.2	30.9	2.5	スパゲッティ・-half, マヨネーズ(卵黄型), サラダ油(米), 小麦粉, 揚げ油, さとう, バター, 小麦粉, アーモンド粉, 粉糖	飲用牛乳, ベーコン, ウィンナー, 鶏こま, 粉チーズ, 大豆, しらす干し, まぐろ缶詰(油漬), たまご, 調理用牛乳, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(ゆで), トマト缶詰, ピーマン, キャベツ, こまつな, もやし, 紅玉りんご	紅玉りんごは甘酸っぱいのが特徴で、お菓子作りによく使われます。今日の給食にも紅玉りんごを使った旬のケーキを作ります。
28	月	チャレンジ サドリーム / 読書週間	はてなの飯(かつおご飯) 鶏肉ときのこのバター卵焼き 忍び瓜(きゅうりごま) 味噌けんちん汁 果物(りんご)	731	35.4	26.0	2.5	精白米, 小麦粉, さとう, サラダ油(米), バター, 白ごま(いり), 白すりごま, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも	飲用牛乳, かつお, 鶏ひき肉, たまご, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, こねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ, 干し椎茸, トマト, こまつな, きゅうり, こぼろ, にんじん, だいこん, りんご	10月27日~11月9日の読書週間にちなみ、「みそつくり料理」で出てくるはてなの飯と、忍び瓜を作ります。
29	火	チャレンジ サドリーム	ごまご飯 ジャンボ餃子 ビーフン炒め 中華風コンソープ	790	28.4	24.4	2.5	精白米, 小麦粉, オリーブ油, 白ごま(いり), ジャポ 餃子の皮, さとう, ごま油, 揚げ油, サラダ油(米), ビーフン, じゃがいも, 小麦粉	飲用牛乳, 豚ひき肉, おから, 粉寒天, 鶏ひき肉, 鶏こま, たまご	キャベツ, なら, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ピーマン, えのきたけ, クリームコーン, ホールコーン, こまつな	職場体験最終日です。給食室ではジャンボ餃子を作ったり、卵を割ったり大量調理を体験してもらいます。
30	水	食品ロス 削減の日 献立	ご飯 手作りエコふりかけ ゼリーフライ 小松菜ののり酢和え さつまいものかきたま味噌汁	738	26.0	22.7	2.4	精白米, ロウカット玄米, 小麦粉, さとう, 白ごま(いり), じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, さつまいも	飲用牛乳, 粉寒天, かつお削り節, あおのり, おから, レンズまめ(乾), 豆乳, おから(乾燥), 生ワカメ, きさみのり, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, たまご	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, 干し椎茸	10月30日は食品ロス削減の日です。給食ではだしに使ったかつお節を使ってふりかけを、豆腐を作るときにできるおからを使ったゼリーフライを作ります。
31	木	ハロウィン 献立	カレーピラフホワイトソースかけ 鉄骨サラダ かぼちゃのココナッツケーキ	801	29.9	26.1	2.5	精白米, 小麦粉, サラダ油(米), バター, 米粉, 白ごま(いり), ごま油, さとう, ごま(ねり)	飲用牛乳, 鶏こま, レンズまめ(乾), 調理用牛乳, 豆乳, 調整豆乳, ひじき, 焼き竹輪(卵無), ダイスターズ, たまご	にんじん, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, きゅうり, 西洋かぼちゃ, ココナッツミルク	鉄骨サラダとは小松菜とひじき、チーズを使った、カルシウムと鉄がとれるサラダです。デザートはハロウィンにちなみかぼちゃケーキを予定しています。

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

10月の給食栄養目標 ・栄養と運動の関係を理解しよう ・主食、主菜、副菜の役割を理解しよう

~ 毎日350gの野菜を食べよう ~
10月 平均野菜使用量
122g 