10月 給食予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 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	金	ごはん　鯖のねぎみそ焼き　もやし和え　みそ汁	○	ぎゅうにゅう　さば みそ	こめ　さとう ごまあぶら　さといも	ねぎ　もやし　にんじん　きゅうり えのきたけ　こまつな	599 kcal 23.8 g 24.4 g 2.4 g
5	月	ツナのカレーピラフ　洋風かきたまスープ　アップルパイ	○	ぎゅうにゅう　ツナ たまご	こめ　あぶら　バター じゃがいも　かたくりこ パイシート　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ホールコーン ピーマン　こまつな　りんご	655 kcal 20.0 g 24.3 g 2.1 g
6	火	北海道の料理 ごはん　**鮭のちゃんちゃん焼き**　和風大根サラダ　みそ汁	○	ぎゅうにゅう　さけ みそ　わかめ	こめ　あぶら　さとう バター　じゃがいも	にんにく　キャベツ　にんじん えのきたけ　ねぎ　だいこん ブロッコリー　ホールコーン たまねぎ	580 kcal 25.3 g 18.1 g 2.7 g
7	水	えびクリームライス　マセドアンサラダ　なし	○	ぎゅうにゅう　えび とりにく 調理用牛乳　チーズ	こめ　あぶら　バター こむぎこ　じゃがいも さとう	にんじん　たまねぎ　しめじ　パセリ ホールコーン　なし	617 kcal 23.4 g 18.5 g 2.2 g
8	木	マーボー麺　海藻サラダ　ホワイトゼリー	○	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　みそ　かんてん かいそうミックス ちりめんじゃこ にゅうさんきんいんりょう	ちゅうかめん　あぶら さとう　かたくりこ ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん ほししいたけ　たけのこ　グリンピース キャベツ　きゅうり　みかん缶	594 kcal 28.8 g 19.3 g 2.4 g
9	金	ごはん　ひじきふりかけ　肉じゃが　パリパリサラダ	○	ぎゅうにゅう　ひじき かつおぶし　ぶたにく	こめ　さとう　ごま あぶら　こんにゃく じゃがいも　ごまあぶら ワンタンのかわ	たまねぎ　しょうが　にんじん さやいんげん　キャベツ　きゅうり ホールコーン	589 kcal 20.8 g 16.2 g 1.9 g
13	火	10/13～23 読書月間 高野豆腐入りそぼろごはん　豚汁　りんご	○	ぎゅうにゅう　とりにく こうやどうふ　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　むぎ　あぶら さとう　こんにゃく じゃがいも	しょうが　にんじん　ほししいたけ さやいんげん　ごぼう　だいこん ねぎ　りんご	581 kcal 23.3 g 17.6 g 2.2 g
14	水	チキン照り焼きバーガー　じゃがいものケチャップ和え ふわふわたまごスープ	○	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　ベーコン たまご　チーズ	ミルクパン　さとう かたくりこ　じゃがいも あぶら　パンこ	キャベツ　しょうが　たまねぎ にんじん　マッシュルーム ブロッコリー	585 kcal 26.9 g 27.4 g 2.6 g
15	木	ごはん　白身魚のチリソース わかめサラダ　ワンタンスープ	○	ぎゅうにゅう　たら わかめ　とりにく	こめ　こむぎこ あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにく　しょうが　ねぎ　きゅうり にんじん　もやし　ホールコーン たまねぎ　はくさい　にら	581 kcal 24.4 g 17.2 g 2.5 g
16	金	おはなし給食「バムとケロのにちようび」 スパゲッティミートビーンズ　グリーンサラダ **バムとケロのドーナツ**	○	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　たまご チーズ　調理用牛乳	スパゲッティ　あぶら かたくりこ　さとう こむぎこ　バター	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　セロリー　マッシュルーム ホールトマト　ブロッコリー キャベツ　きゅうり	660 kcal 27.0 g 24.3 g 2.2 g
19	月	韓国の料理 **釜焼きビビンバ**　豆腐入りわかめスープ　ぶどう	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　とうふ　わかめ	こめ　むぎ　あぶら さとう　ごま ごまあぶら	にんにく　もやし　にんじん こまつな　ねぎ　ぶどう	583 kcal 23.4 g 21.8 g 2.5 g
20	火	さつまいもごはん　肉豆腐　じゃこの和風サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ ちりめんじゃこ	こめ　さつまいも あぶら　さとう ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ　たまねぎ にんじん　はくさい　さやいんげん キャベツ　こまつな　ホールコーン	570 kcal 27.6 g 17.1 g 2.3 g
21	水	おはなし給食「もりのピザやさん」 **もりのちずのピザ**　ポトフ　フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう　ハム チーズ　とりにく ヨーグルト	ナン　あぶら じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム ホールトマト　ピーマン　セロリー にんじん　キャベツ　かぶ みかん缶　もも缶　りんご缶	608 kcal 27.2 g 26.7 g 2.4 g
22	木	じゃこわかめごはん　ビーンズコロッケ ゆでキャベツ　根菜汁	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく たきこみわかめ　みそ ちりめんじゃこ　たまご いんげんまめ 調理用牛乳	こめ　あぶら かんそうマッシュポテト こむぎこ　パンこ さといも	たまねぎ　キャベツ　にんじん ごぼう　だいこん　こまつな	646 kcal 25.4 g 18.6 g 2.1 g
23	金	十三夜 ごはん　鯖の白みそ焼き　ごま和え　**月見汁**	○	ぎゅうにゅう　さわら みそ　とうふ	こめ　さとう　ごま ねりごま　しらたまこ さといも	こまつな　はくさい　にんじん かぼちゃ　だいこん　ねぎ	599 kcal 26.2 g 17.1 g 2.0 g
26	月	チキンカレーライス　にんじんとツナのサラダ　柿	○	ぎゅうにゅう とりにく　ツナ	こめ　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　さとう	たまねぎ　しょうが　にんにく にんじん　りんご　きゅうり キャベツ　かき	616 kcal 22.9 g 17.5 g 1.8 g
27	火	秋の香りごはん　五目たまご焼き　すまし汁	○	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　とうふ	こめ　もちごめ　あぶら さとう　さつまいも ごま　なまふ	にんじん　ごぼう　れんこん　しめじ たまねぎ　グリンピース　えのきたけ ねぎ　こまつな	586 kcal 27.6 g 20.0 g 2.8 g
28	水	ごまみそうどん　大豆入りサラダ　いもようかん	○	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　だいず　かんてん	うどん　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら さつまいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ ピーマン　きゅうり	587 kcal 22.3 g 18.4 g 3.0 g
29	木	ごはん　さんまの蒲焼　からし和え　みそ汁	○	ぎゅうにゅう　さんま とうふ　みそ	こめ　あぶら　こむぎこ かたくりこ　さとう	しょうが　こまつな　にんじん もやし　キャベツ　なめこ　ねぎ	619 kcal 23.5 g 24.2 g 2.2 g
30	金	ココアパン　パンプキンシチュー　じゃがいも入りサラダ	○	ぎゅうにゅう　とりにく 調理用牛乳　クリーム	ココアパン　あぶら バター　こむぎこ じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん かぼちゃ　しめじ　パセリ　キャベツ きゅうり　ホールコーン	595 kcal 22.2 g 23.5 g 2.3 g

※栄養価は3・4年生のものです。1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍です。
※購入物資の都合により、献立の内容を変更することがありますのでご了承ください。
★ 6日　ちゃんちゃん焼きは、秋にとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにした北海道の料理です。みそだれがごはんによく合います。
★10月13日～23日は、読書月間です。16日と21日は、本に出てくる食べ物が給食に登場します。給食で本の世界を味わいましょう。
★19日　ビビンバは、ごはんの上にひき肉や野菜のナムルを盛り付けた韓国を代表する料理です。石焼ビビンバのイメージで、給食室の大きな釜でごはんと具を炒めて作ります。
★23日　十三夜とは旧暦の9月13日の夜のことで、十五夜の次に月が美しいとされ、お月見をする風習があります。栗や豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。