

10月分 予定献立表

| 日(曜) | こんだて | | | おもな食品とそのはたらき | | | エネルギー | たんぱく質 |
|------------|-------------------------------------|----|--|---------------------------------|---|--|-------|-------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず (副食) | 赤☆血や肉になるもの | 黄☆熱や力になるもの | 緑☆体の調子を整えるもの | kcal | g |
| 1(木) ○ | ゆかりごはん <small>十五夜こんだて</small> | | いかのかりん揚げ 月見団子汁☆ お月見ゼリー | いか とりにく 牛乳 | ごはん でんぶん 白玉団子 さといも ごま 砂糖 油 | にんじん だいこん こまつな しそ みかん果汁 | 684 | 25.7 |
| 2(金) ○ | ごはん | | 生揚げのカレー煮 米粉めんサラダ | とりにく なまあげ わかめ 牛乳 | ごはん じゃがいも こむぎこ 米粉めん 砂糖 油 ごま油 | たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし トマト | 683 | 22.7 |
| 5(月) | 韓国風 たきこみごはん | | ホキのレモン風味揚げ わかめスープ | とりにく ホキ とうふ わかめ 牛乳 | ごはん こむぎこ ごま 砂糖 油 ごま油 | もやし だいこん にんじん こまつな にんにく こんにゃく たまねぎ チンゲンサイ レモン | 555 | 26.0 |
| 6(火) | ごはん | | ソイ丼☆ みそけんちん汁☆ そくせぎ揚げ | ぶたにく ベーコン だいたい とうふ みそ 牛乳 | ごはん さといも こむぎこ 砂糖 油 | だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり | 624 | 25.9 |
| 7(水) ○ | かやくごはん <small>♪図書コラボメニュー</small> | | さわらの西京揚げ すまし汁 | さわら とうふ とりにく 油揚げ みそ 牛乳 | ごはん でんぶん 麩(ふ) 砂糖 油 | にんじん ごぼう こんにゃく しめじ こまつな | 593 | 26.1 |
| 8(木) ○ | ちゃめし | | おでん ごま和え | うずら卵 ちくわ こんぶ つみれ がんもどき 牛乳 | ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 | にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ もやし | 622 | 23.0 |
| 9(金) | こどもパン スライス | | 魚のサルサソースかけ じゃがいものスープ煮 ブルーベリークレープ | たら とりにく 豆乳 牛乳 | こどもパン マカロニ こめこ じゃがいも でんぶん 砂糖 油 | たまねぎ にんじん トマト にんにく レモン キャベツ グリーンピース ブルーベリー | 681 | 28.0 |
| 12(月) ○ | ごはん | | 五目豆腐 小松菜とわかめのサラダ | ぶたにく とうふ ちくわ みそ わかめ 牛乳 | ごはん ごま 砂糖 油 ごま油 | にんじん たけのこ ながねぎ こまつな きゅうり とうもろこし | 626 | 27.0 |
| 13(火) ○ | さつまいもごはん ☆ | | さんまのかば焼き☆ 根菜のみそ汁 | さんま とりにく みそ 牛乳 | ごはん さつまいも でんぶん 砂糖 油 | れんこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな | 631 | 21.1 |
| 14(水) | 就学時健康診断のため、給食はありません。 | | | | | | | |
| 15(木) | きのこスパゲッティ ☆ | | くりのコロッケ☆ コールスローサラダ | ぶたにく ベーコン のり 牛乳 | スパゲッティ こむぎこ さつまいも くり ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 油 | たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり | 580 | 22.3 |
| 16(金) | ツイストパン | | さつまいものクリーム煮☆ ひじきのマリネ☆ | とりにく しろはなまめ ひじき チーズ 牛乳 | ツイストパン さつまいも こむぎこ バター 砂糖 油 | たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん | 621 | 21.8 |
| 19(月) | ごはん | | チキンカツ☆ カレー☆ かいそうサラダ | とりにく かいそう 牛乳 | ごはん こむぎこ じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油 | たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり とうもろこし | 694 | 22.1 |
| 20(火) ○ | ごはん | | 親子煮 ゆかり和え | たまご とりにく なまあげ 牛乳 | ごはん じゃがいも 砂糖 油 | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しそ | 609 | 23.6 |
| 21(水) | チャーハン | | 魚のカレー竜田 中華風コーンスープ | ぶたにく なた ホキ とりにく わかめ 牛乳 | ごはん こむぎこ でんぶん 油 ごま油 | たまねぎ にんじん グリーンピース えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし | 623 | 29.6 |
| 22(木) | フラワーパン <small>♪図書コラボメニュー</small> | | ミネストローネ ツナマヨサラダ | とりにく レンズ豆 まぐる 牛乳 | フラワーパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト | 601 | 23.5 |
| 23(金) ○ | ごはん | | 豚キムチ☆ フルーツポンチ☆ | ぶたにく 牛乳 | ごはん でんぶん 砂糖 油 | たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ チンゲンサイ はくさい もやし ぶどう みかん もも パイナップル ナタデココ レモン | 628 | 21.9 |
| 26(月) | ココア揚げパン (ソフトフランスパン) ☆ | | 白菜と肉だんごのスープ煮 コーンサラダ | とりにく とうふ 牛乳 | ソフトフランスパン でんぶん パン粉 砂糖 油 | たまねぎ にんじん しょうが はくさい こまつな しめじ キャベツ ながねぎ きゅうり とうもろこし | 587 | 23.4 |
| 27(火) ○ | タンメン☆ (中華めん) | | ししゃもフライ わかめのサラダ | ぶたにく ししゃも わかめ 牛乳 | ちゅうかめん ごま でんぶん こむぎこ 砂糖 油 ごま油 | たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ながねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ とうもろこし | 626 | 26.6 |
| 28(水) ○ | ごはん | | 豆腐チゲ 春雨サラダ | ぶたにく とうふ 牛乳 | ごはん はるさめ ごま 砂糖 油 ごま油 | はくさい もやし しめじ きゅうり えのきたけ ながねぎ だいこん チンゲンサイ にんにく しょうが | 582 | 23.9 |
| 29(木) | お弁当の日 (給食はありません) | | | | | | | |
| 30(金) | ジャンバラヤ | | かぼちゃのコロッケ☆ マカロニスープ☆ | えび ぶたにく とりにく 牛乳 | ごはん マカロニ 砂糖 油 オリーブ油 | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト かぼちゃ キャベツ かぶ | 603 | 22.1 |

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

☆印は、5年生が推薦してくれた給食のメニューです。お楽しみに♪(国語の学習「給食じまん!」をすいせんしよう。)



| | | |
|-------|-------|-------|
| 平均栄養量 | エネルギー | たんぱく質 |
| Kcal | 623 | 24.3 |
| | g | |