令和5年度

小学校ブロック	桜丘小，根白石小，福岡小，長命ケ丘小，寺岡小，南中山小，住吉台小，館小，北中山小，枡江小

10月のよていこんだてひょう

仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
2	月	★しゅんのくだもの　りんご★ ごはん　牛乳　フライビーンズ　にくじゃが こまつなのせんだいみそあえ　りんご		ごはん　でんぷん　こめあぶら じゃがいも　さとう	牛乳　だいず　ぶたにく みそ	にんじん　たまねぎ　こまつな もやし　りんご	644	27.0
3	火	バターロールパン　牛乳 にくだんごのハニーマスタードソースかけ（3こ） チンゲンサイとしめじのソテー　ABCマカロニスープ		パン　バター　はちみつ　でんぷん マカロニ　じゃがいも　こめあぶら	牛乳　ぶたにく　とりにく ベーコン まぐろあぶらづけ	たまねぎ　レモン　にんじん セロリー　チンゲンサイ　とうもろこし しめじ　しょうが　にんにく	646	25.7
4	水	ごはん　牛乳　かつおのピリからあえ ひじきのわふうサラダ　にらとどうふのみそしる		ごはん　でんぷん　こめあぶら さとう　ごまあぶら　ごま	牛乳　かつお　とうふ　みそ ひじき	しょうが　にんにく　ようなし　にら えのきたけ　ねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり	586	26.7
5	木	《10月10日は目のあいごデー～ブルーベリー・にんじん》 しょくパン　ブルーベリージャム　牛乳　フライドチキン ほうれんそうのサラダ　キャロットポタージュ		パン　ジャム　でんぷん　こむぎこ こめあぶら　じゃがいも　さとう	牛乳　とりにく　クリーム チーズ　だっしふんにゅう	にんじん　たまねぎ　パセリ キャベツ　ほうれんそう　きゅうり とうもろこし	619	28.1
6	金	★しゅんのくだもの　かき★ ごはん　牛乳　なまあげのごまみそかけ（2こ） さけごはんのぐ　はっとじる　かき		ごはん　ごま　さとう　すいとん	牛乳　なまあげ　みそ　さけ とりにく	にんじん　しめじ　しょうが　ごぼう だいこん　ねぎ　かき	672	30.5
10/10・11　あきやすみ								
12	木	★しゅんのやさい　さつまいも★ むぎごはん　牛乳　とうふとうずらたまごのチリソースに さつまいもコロッケ　だいこんのちゅうかづけ		ごはん　おおむぎ　さつまいも パンこ　こむぎこ　こめあぶら ごま　ごまあぶら　でんぷん　さとう	牛乳　ぶたにく　とうふ うずらたまご　こんぶ だいず	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　だいこん　きゅうり えだまめ	642	21.5
13	金	ミルクパン　牛乳　たらのバジルやき フレンチポテトサラダ　おおむぎいりスープ		パン　さとう　おおむぎ　オリーブゆ じゃがいも　こめあぶら	牛乳　たら　ベーコン だいず	にんにく　キャベツ　にんじん たまねぎ　セロリー　きゅうり とうもろこし	604	28.4
16	月	★しゅんのたべもの　くり・みかん★ むぎごはん　ひじきふりかけ　牛乳 くりとりにくのにもの　ごじる　みかん		ごはん　おおむぎ　でんぷん　ごま こめあぶら　くり　さとう じゃがいも	牛乳　ひじき　とりにく だいず　とうふ　みそ かつおぶし　あじぶし	しょうが　しめじ　えだまめ　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ　しそ みかん	644	27.5
17	火	よこわりまるパン　牛乳　てりやきハンバーグ ごぼうサラダ　レンズまめのスープ		パン　さとう　ごまあぶら でんぷん　こめあぶら	牛乳　ぶたにく　とりにく うずらたまご　レンズまめ	たまねぎ　にんにく　しょうが　ごぼう にんじん　キャベツ　セロリー きゅうり　とうもろこし	597	26.2
18	水	《せんだいしのあきのふうぶつし～せんだいふういもに みやぎけんのとくさんひん～ささかまぼこ》 ごはん　牛乳　むしささかまぼこ　ごまずあえ せんだいふういもに　かき		ごはん　さといも　ごま　さとう ごまあぶら	牛乳　ささかまぼこ ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　はくさい　ごぼう ねぎ　しめじ　きゅうり　キャベツ かき	588	24.7
19	木	《じゅうさんや（10月27日）にちなんで～しらたまぜんざい》 わかめごはん　牛乳　あかうおのたつたあげ なめこじる　しらたまぜんざい		ごはん　こめあぶら　じゃがいも しらたまもち　さとう　でんぷん	わかめ　牛乳　あかうお あぶらあげ　あずき	なめこ　えのきたけ　にんじん だいこん　ねぎ	673	24.3
20	金	♪1年生こくごのきょうかしょ 「サラダでげんき」より～りっちゃんのげんきサラダ♪ しょくパン　りんごジャム　牛乳 さつまいもとりにくのシチュー りっちゃんのげんきサラダ（サラダ・ベーコン・かつおぶし） ミニトマト（2こ）		パン　ジャム　さつまいも こめあぶら　さとう	牛乳　ベーコン　とりにく かつおぶし　いんげんまめ チーズ　だっしふんにゅう こんぶ	にんじん　たまねぎ　しめじ とうもろこし　キャベツ　きゅうり ミニトマト	642	28.6
23	月	ごはん　牛乳　さばのたまねぎソースかけ やさいのアーモンドあえ　とうふとだいこんのみそしる		ごはん　でんぷん　こめあぶら さとう　じゃがいも　アーモンド	牛乳　さば　とうふ　みそ	たまねぎ　だいこん　ねぎ　こまつな キャベツ　にんじん　しょうが	667	23.0
24	火	ココアパン　牛乳　ししゃもフリッター もやしとコーンのソテー　ぶたにくのスープに		パン　こむぎこ　こめあぶら じゃがいも　でんぷん	牛乳　ししゃも　ぶたにく ベーコン	たまねぎ　にんじん　だいこん しめじ　チンゲンサイ　もやし とうもろこし	622	24.5
25	水	むぎごはん　牛乳　うずらたまごときのこのカレー わかめサラダ　オレンジ		ごはん　おおむぎ　こめあぶら ごまあぶら　さとう　ごま	牛乳　うずらたまご　だいず ぶたにく　チーズ　わかめ	ごぼう　にんじん　たまねぎ えのきたけ　マッシュルーム にんにく　キャベツ　きゅうり オレンジ	627	23.6
26	木	《にいがたけんのきょうどりょうり～のっぺいじる》 ごはん　牛乳　とりにくのみそがらめ はくさいのおひたし　のっぺいじる		ごはん　でんぷん　こめあぶら ごま　さとう　じゃがいも	牛乳　とりにく　みそ なまあげ	しょうが　だいこん　にんじん　ごぼう ほししいたけ　こまつな　はくさい	602	25.7
27	金	せわりコッペパン　牛乳 ウインナーソーセージのトマトソースかけ（2ほん） マッシュポテト　コンソメスープ パインアップルのかんづめ		パン　オリーブゆ　じゃがいも バター	牛乳　ウインナーソーセージ とりにく　いんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ　トマト　にんにく　キャベツ にんじん　セロリー　チンゲンサイ パセリ　パインアップル	635	24.1
30	月	ごはん　牛乳　きびなごのからあげ（2～3ほん） すきやき　もみじあえ		ごはん　こめあぶら　さとう　ごま こめこ　でんぷん	牛乳　きびなご　ぶたにく とうふ	にんじん　はくさい　えのきたけ ねぎ　だいこん　きゅうり　しょうが	585	25.2
31	火	小げんえんパン　牛乳　タンタンめん あげしゅうまい（2こ）　こまつなのこうみあえ ヨーグルト		パン　こむぎこ　こめあぶら ちゅうかめん　さとう　ごま　パンこ でんぷん　ごまあぶら	牛乳　ぶたにく　だいず みそ　ヨーグルト	たまねぎ　しょうが　ねぎ　にんじん もやし　にら　こまつな　キャベツ にんにく	629	25.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。　※　印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。　※献立内容は変更することがあります。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素（鉄・食物繊維）を補うために一部，栄養強化食品を使用しています。

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー　650 kcal
・たんぱく質　21.1 ～ 32.5 g

〖今月の目標・・・旬の食べ物について知ろう〗

毎日の　おかわりじゃんけん　燃え上がる

仙台市立小学校　児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。