



10月 予定献立表



| 日 | 曜日 | こんだてめい | おもなしょくひんとはたらき | | | 5・6ねんのえいようか | |
|----|----|--|--|---|--|-----------------|----------------|
| | | | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ (g) |
| 1 | 水 | *お誕生日給食* 小ココアパン ギョウにゆう ラザニア やさいスープ オレンジ | パン ラザニア あぶら じゃがいも | ぎゅうにゆう ぶたにく だいず チーズ ベーコン | にんじん たまねぎ にんにく キャベツ パセリ オレンジ | 671 | 24.2 |
| 2 | 木 | さつまごはん ギョウにゆう とうふステーキきのこあんかけ ひきなじる | ごはん おおむぎ さつまいも あぶら ごま パンこ さとう でんぶん | さつまあげ とりにく ギョウにゆう とうふ たまご たら ひじき あぶらあげ さばぶし | たまねぎ にんじん しょうが しめじ えのきたけ ごぼう だいこん ねぶかねぎ | 630 | 24.9 |
| 3 | 金 | *お誕生日給食* えびピラフ ギョウにゆう とりにくのからあげ ミネストローネ てづくりスイートポテト | ごはん おおむぎ パター でんぶん あぶら マカロニ じゃがいも さつまいも さとう | えび ギョウにゆう とりにく ベーコン クリーム | たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース しょうが フロccoliリー キャベツ にんにく トマト | 737 | 25.7 |
| 6 | 月 | むぎごはん ギョウにゆう にくどうふ きりほしだいこんのいりに りんご | ごはん おおむぎ あぶら さとう | ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ | にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが きりほしだいこん ほししいたけ りんご | 744 | 28.7 |
| 7 | 火 | ごはん ギョウにゆう さけのちゃんちゃんやき さつまじる | ごはん あぶら さつまいも | ぎゅうにゆう さけ | たまねぎ にんじん しめじ ごぼう ねぶかねぎ | 674 | 26.6 |
| 8 | 水 | せわりコッペパン ギョウにゆう ポイルウイナーソーセージ ツナとキャベツのソテー マカロニスープ | パン マカロニ じゃがいも | ぎゅうにゆう ウイナーソーセージ まぐろ ベーコン | キャベツ みずな にんじん たまねぎ | 702 | 27.6 |
| 9 | 木 | むぎごはん ギョウにゆう じゃがいものオイスターソースいため きのこのみそしる | ごはん おおむぎ ごま じゃがいも あぶら | ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ さばぶし | ピーマン たけのこ にんじん えのきたけ しめじ まいたけ ねぶかねぎ | 660 | 22.4 |
| 10 | 金 | *世界の料理(インドネシア)* ナシゴレン ギョウにゆう わかめスープ バナナ | ごはん おおむぎ あぶら ごま | えび ぶたにく たまご ぎゅうにゆう わかめ とうふ ひよこまめ | にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ねぶかねぎ バナナ | 643 | 25.6 |
| 13 | 月 | 体育の日 | | | | | |
| 14 | 火 | 秋季休業日 | | | | | |
| 15 | 水 | 秋季休業日 | | | | | |
| 16 | 木 | むぎごはん ギョウにゆう はっぼうさい ごぼうとにほしのバリバリあげ ちゅうかスープ | ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま | ぎゅうにゆう ぶたにく いか えび うずらたまご だいず いりこ ひよこまめ | にんじん さやえんどう ほうさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが ごぼう いらもやし ねぶかねぎ | 746 | 32.0 |
| 17 | 金 | ターメリックライス ギョウにゆう レンズまめいりドライカレー ひじきのサラダ | ごはん おおむぎ パター あぶら さとう | ぎゅうにゆう ぶたにく レンズまめ ひじき だいず | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり とうもろこし | 692 | 24.6 |
| 20 | 月 | *毎月19日は食育の日* 旬の食材を食べよう! きのこごはん ギョウにゆう さんまのつみれじる ごまあえ もも(缶) | ごはん おおむぎ さとう ごま でんぶん | とりにく あぶらあげ ギョウにゆう さんま たまご とうふ さばぶし | しめじ まいたけ にんじん えだまめ しょうが ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ ほうれんそう もやし もも | 767 | 30.6 |
| 21 | 火 | むぎごはん ギョウにゆう チンゲンサイとあつあげのキムチいため ひじきのスープ | ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま | ぎゅうにゆう なまあげ ひじき とうふ | チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ | 640 | 19.4 |
| 22 | 水 | せわりコッペパン ギョウにゆう チリコンカン とうふスープ ぼうチーズ | パン あぶら | ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とうふ チーズ | たまねぎ いら にんじん ねぶかねぎ もやし ほししいたけ | 664 | 32.8 |
| 23 | 木 | むぎごはん ギョウにゆう さけのレモンドレッシングがけ きりほしだいこんのスープ キウイフルーツ | ごはん おおむぎ あぶら さとう | ぎゅうにゆう さけ | たまねぎ あかピーマン ピーマン レモン きりほしだいこん にんにく にんじん ほししいたけ パセリ キウイフルーツ | 671 | 24.7 |
| 24 | 金 | 市音楽発表会(給食なし) | | | | | |
| 27 | 月 | むぎごはん ギョウにゆう やきにくどんのぐ ナムル わかめスープ | ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま | ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ とうふ ひよこまめ | しょうが たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぶかねぎ | 635 | 24.6 |
| 28 | 火 | むぎごはん ギョウにゆう さんまのかばやき ひきなじる なし | ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう | ぎゅうにゆう さんま あぶらあげ さばぶし | しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ なし | 742 | 23.4 |
| 29 | 水 | こめこパン ギョウにゆう みそラーメン はるまき | パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ | ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく | にんじん いら たまねぎ もやし にんにく たけのこ キャベツ | 770 | 27.6 |
| 30 | 木 | わかめごはん ギョウにゆう いかじゃが たぬきじる かき | ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも あぶら | わかめ しらすほし ギョウにゆう いか あぶらあげ さばぶし | にんじん さやえんどう たまねぎ ごぼう かき | 775 | 27.9 |
| 31 | 金 | *お誕生日給食* ★ハロウィン★ チキンライス ギョウにゆう おまめとかぼちゃのコロッケ コンソメスープ アーモンドいりこぎかな | ごはん おおむぎ あぶら さとう パンこ こむぎこ アーモンド ごま | とりにく ギョウにゆう いんげんまめ だいず だいずたんぱく ベーコン いりこ | たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース かぼちゃ キャベツ パセリ | 653 | 23.4 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあつ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。



* 今月の目標 * 好き嫌いをなくそう



本校5・6年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 725 kcal ・たんぱく質 27.2 g