

# 10月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



日 (曜)	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	あかのしよひん	みどりのしよひん	きのしよひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (金)	ご飯 えびしゅうまい(2個) ホイコーロー 春雨スープ	ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら パンこ	573 17.9	20.7 2.1	丘小4年・東向小2年 利支6年・成東小1年
4 (月)	ご飯 野菜コロッケ(クラス用ソース) わかめと笹かまの和え物 そぼろみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ みそ ささかまぼこ とりにく	きゅうり コーン しょうが たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	ごはん しょうぶつゆ パンこ じゃがいも こむぎこ	603 17.2	20.1 2.6	成小3年 あけ小2年 利支3.4.5.6年
5 (火)	背割りソフトパン ロングウインナー 切干大根のソース炒め キムチスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく かつおぶし みそ あおさ とりにく とうふ	にんじん キャベツ ピーマン きりぼしだいこん キムチ もやし はくさい しめじ にら たまねぎ	パン しょうぶつゆ さとう	623 26.4	25.8 3.3	日小1年 利支
6 (水)	ご飯 カラフルお豆のキーマカレー ふわふわ卵スープ 冷凍りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご チーズ だいず いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご セロリ ほうれんそう	ごはん しょうぶつゆ こむぎこ パンこ	587 17.7	25.0 1.9	富小4年・あけ小 日小2年・成小2年 明小1年・利支
7 (木)	ご飯 さばのみぞれ煮  ほねにきをつけましよう すき昆布の炒り煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ さつまあげ すきこんぶ みそ	もやし にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん	ごはん しょうぶつゆ さとう じゃがいも	575 18.9	24.7 2.1	富小3年・明小 あけ小1年・利支
8 (金)	ご飯 油麩の卵とじ ほうれん草ののり和え 沢煮椀 ヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご のり ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう もやし えのきたけ ねぎ	ごはん しょうぶつゆ ふ さとう	565 14.8	24.5 2.6	日小・成小 明小
14 (木)	ココアパン 肉団子ケチャップソース(2個) きのこのクリームペンネ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム ウインナー	にんにく マッシュルーム しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん キャベツ	パン オリーブオイル マカロニ	621 24.3	24.1 3.5	日小・成東小 東向小・明小
15 (金)	ご飯 チキンたれカツ <b>&lt;日本味めぐり…新潟県&gt;</b> ごまネーズサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ	ブロッコリー ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょうぶつゆ パンこ さんおんとう マヨネーズ ドレッシング さとも でんぶん ごま こむぎこ	608 21.4	23.0 2.5	あけ小4年 成小1.4年
18 (月)	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き  ほねにきをつけましよう じゃがいものそぼろ煮 すいとん汁	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく あぶらあげ	しょうが グリンピース にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう すいとん じゃがいも でんぶん	603 13.6	31.3 1.8	明小
19 (火)	低塩パン いかのかりんとう揚げ 海藻サラダ ピリ辛とんこつうどん	ぎゅうにゅう いか わかめ ぶたにく	きゅうり にんじん もやし ねぎ はくさい キムチ しょうが	パン こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ さとう ごま うどん ごまあぶら	603 20.6	26.2 3.5	あけ小
20 (水)	ご飯 ヤンニョムチキン <b>&lt;世界味めぐり…韓国&gt;</b> チャプチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	にんにく にんじん しょうが にら ほししいたけ えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう しょうぶつゆ はるさめ ごま ごまあぶら	607 19.3	24.7 2.7	利支3.4年
21 (木)	ご飯 ひじきのり ねぎ入り卵焼き ごぼうと豚肉のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく とりにく ひじきのり なると うずらのたまご	ごぼう にんじん まいたけ みつば ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう マロニー	570 17.3	25.0 2.6	成東小4年 成小2.3.4.5年 明小4年
22 (金)	ご飯 スタミナ肉炒め もやしのナムル チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ にら もやし ほうれんそう チンゲンサイ はくさい	ごはん しょうぶつゆ ごまあぶら ごま さとう でんぶん ラーゆ	558 16.2	24.9 3.3	日小3年・成小 成東小2年 あけ小6年
25 (月)	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ	もも みかん バイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	ごはん むぎ さとう しょうぶつゆ じゃがいも	653 16.9	20.0 2.0	明小・あけ小6年 成東小3年
26 (火)	ミルクパン アンサンブルエッグ(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウインナー	パセリ にんじん たまねぎ だいこん セロリ キャベツ	パン じゃがいも バター	590 23.8	23.1 3.4	富小・丘小 成小6年
27 (水)	ご飯 あじの香味焼き  ほねにきをつけましよう きんぴらごぼう 油麩のみそ汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	583 16.3	25.2 2.3	成小6年
28 (木)	ツイストパン <b>&lt;食育の日こんだて&gt;</b> チーズインハンバーグのトマトソースがけ りっちゃんのサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう チーズ ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく なまクリーム とりにく	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ きゅうり	パン さとう しょうぶつゆ じゃがいも パンこ	647 25.5	24.9 3.2	
29 (金)	ご飯 春巻き チンジャオロースー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ メンマ もやし ねぎ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	ごはん しょうぶつゆ でんぶん ワンタン ごまあぶら こむぎこ	643 23.6	20.8 2.3	丘小・あけ小 日小・成東小 成小2.4.5年 明小・利支

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

楽しく食事をしましょう 《食育の日こんだて》…28日「りっちゃんのサラダ」

- ◆ 協力して準備をしましょう
- ◆ 仲良く食事をしましょう
- ◆ マナーを守って食事をしましょう
- ◆ 後かたづけをきちんとしましょう



今月の食育の日は28日です。「りっちゃんのサラダ」は、小学1年生の国語の教科書で学ぶ「サラダでげんき」に登場するサラダです。病気になったお母さんのために、りっちゃんが一生懸命作ったサラダを給食でも作ってみました。サラダにはあまり入らない昆布やかつお節を入れています。栄養たっぷりのサラダです。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	601	650
たんぱく質(g)	24.1	21.1~32.5
脂質(g)	19.5	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満

- ◆15日…《日本味めぐり～新潟県～》新潟県の郷土料理「のっぺい汁」
- ◆20日…《世界味めぐり～韓国～》韓国人気料理「ヤンニョムチキン」「チャプチェ」味わって食べて下さいね。