



10月予定献立表

が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う



2024: 小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	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とのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (火)	米粉フォカッチャ キーマカレー キャベツとベーコンの スープ ストロベリーティラミス <small>配食するとき、下のティラミスと上のいちごソースを一緒に分けましょう</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく レンズまめ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ピーマン キャベツ	パン しよくぶつゆ じゃがいも おおむぎ ストロベリーティラミス	589	29.3	あけ小1年 日小5年 明小1年
				26.0	2.9		
2 (水)	とみや米のごはん ぶりの照り焼き 厚揚げのみそ炒め 吉野汁  <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく レンズまめ きぬあつあげ とりにつく とうふ みそ	ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん ほうれんそう	ごはん さとう かたくりこ しよくぶつゆ さといも	607	28.1	丘小2年 利支
				19.0	1.9		
3 (木)	中華飯(とみや米のごはん 中華飯の具) まめまめサラダ	ぎゅうにゅう だいたい ハム ぶたにく えび いか うずらのたまご	えだまめ コーン しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい さやいんげん	ごはん ドレッシング さとう マヨネーズ しよくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	593	29.3	丘小1年 日小1年 利支
				20.0	2.4		
4 (金)	とみや米のごはん いわしのみそ煮 もやしのごま酢和え かきたま汁	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ とうふ なた たまご	もやし きゅうり ほししいたけ にんじん ほうれんそう	ごはん さとう ごま かたくりこ	571	25.4	成東1.2年 成小1年
				19.9	2.1		
7 (月)	とみや米のごはん ウィンナーのたまご巻き ほうれんそうのおひたし 里芋とまいたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご とりにつく ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん まいたけ ねぎ	ごはん さとう しよくぶつゆ さといも	551	23.9	日小5年
				18.1	2.4		
8 (火)	ツナサンド(食パン ツナサラダ) いかメンチカツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう いか ツナ とりにつく ひよこまめ	キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト パセリ	パン しよくぶつゆ ごま マヨネーズ オリーブオイル マカロニ パンこ	626	23.6	丘小4年 日小2年
				29.3	2.8		
9 (水)	とみや米のごはん 和風ポロネーゼ ベーコンと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいたい ベーコン	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん しめじ ほうれんそう	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ じゃがいも	545	25.9	富小 成東小特支
				13.6	2.1		
10 (木)	とみや米のごはん 笹かまのお茶揚げ ひじきの炒り煮 ぼんぼこたぬき汁 <small><食育の日こんだて></small>	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とりにつく ひじき だいたい あぶらあげ みそ	まっちゃ にんじん えだまめ だいこん ねぎ かぼちゃ	ごはん こむぎこ かたくりこ しよくぶつゆ おじゃがもち ごまあぶら さとう	579	21.0	あけ小 明小
				17.6	2.3		
11 (金)	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め 大学芋(2個) せんべい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく	しょうが たまねぎ スリムねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ	ごはん さつまいも さとう しよくぶつゆ かたくりこ ごま かやしせんべい	671	26.4	東向小・あけ小 日小・明小 成東小1~5年.特支 成小・利支
				18.1	1.9		
17 (木)	とみや米のごはん 豚肉のかりん揚げ 華風サラダ だいこんと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん かたくりこ さとう しよくぶつゆ ごま マロニー ごまあぶら じゃがいも	632	25.7	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・明小 利支
				22.2	2.5		
18 (金)	とみや米のごはん ハンバーグのオニオンソースがけ ジャーマンポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにつく ベーコン だいたい	にんにく たまねぎ パセリ にんじん はくさい もやし メンマ コーン	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ バター ごま じゃがいも	599	24.0	丘小
				19.8	2.2		
21 (月)	とみや米のごはん アークソス ラサリコンコンブル スープシノワーズ <small><世界味めぐり…マダガスカル></small>	ぎゅうにゅう とりにつく えび ウィンナー ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー パプリカ トマト きゅうり コーン にんじん ねぎ こまつな	ごはん しよくぶつゆ さとう ドレッシング チャンボンめん	625	26.3	東向小 日小6年 成小1~3年
				22.3	2.6		
22 (火)	ソフトパン ささみレモンフライ(2個) 和風ペンネ 秋味シチュー	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ウィンナー	にんにく たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん エリンギ マッシュルーム たもぎたけ しめじ レモン	パン しよくぶつゆ マカロニ さつまいも なまクリーム パンこ こむぎこ	695	27.8	東向小 日小6年 成小1~3年
				26.9	2.9		
23 (水)	とみや米のごはん にしんのゆず立田揚げ  みそ肉じゃが 沢煮椀 <small>ほねがあります。よくかんで、 きをつけて食べましょう</small>	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく みそ とりにつく	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ ゆず	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ じゃがいも マロニー	609	24.7	富小・あけ小4年 日小3年
				21.5	2.1		
24 (木)	地 区 教 研						
25 (金)	とみや米のごはん 油麩のたまごとじ 白菜のサラダ はっと汁 ブルーベリーゼリー <small>※ 宮城学院女子大学の実習生が考えてくれた献立です</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいたい	ほうれんそう はくさい コーン だいこん にんじん ごぼう しめじ	ごはん しよくぶつゆ さとう あぶらふ かたくりこ すいとん マヨネーズ ブルーベリーゼリー	659	25.4	富小・あけ小4年 日小3年
				21.9	2.2		
28 (月)	とみや米のごはん えびシューマイ(2個) ホイコーロー キムチスープ	ぎゅうにゅう えび とうふ ぶたにく みそ とりにつく たら だいたい	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん しめじ キムチ なら	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ こむぎこ	560	23.7	丘小
				16.6	2.1		
29 (火)	ミルクパン 味玉 パンパンジーサラダ みそラーメン	ぎゅうにゅう たまご みそ とりにつく ぶたにく なた	キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ	パン ドレッシング ごま ごまあぶら チャンボンめん	593	27.5	あけ小・明小 利支
				24.0	3.4		
30 (水)	とみや米のごはん とり天 煮ぐい のっぺ汁 <small><日本味めぐり…大分県></small>	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ スリムねぎ だいこん ごぼう さやいんげん	ごはん しよくぶつゆ さとう さといも かたくりこ こむぎこ	610	24.3	成小4年
				21.7	1.8		
31 (木)	パンプキンカレーライス (とみや米のごはん パンプキンカレー) フルーツのぶどうゼリー和え パンプキンパフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もも みかん バイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ	ごはん ゼリー さとう しよくぶつゆ じゃがいも パンプキンパフ	655	20.8	成小4年
				16.1	1.9		

※ 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。



SDGsと食生活のかかわりについて考えよう

爽りの秋、食欲の秋。食べ物おいしい季節です。日々の食卓にも旬の食材を取り入れ、自然の恵みに感謝しながら食事を楽しみましょう。

今月の地場産品(予定)

- ・富谷市・・・米
- ・宮城県・・・牛乳 わかめ 卵 豚肉 油麩 舞茸 スリムねぎ きゅうり ねぎ 白菜 パン(県産小麦約50%使用)

《食育の日こんだて》・・・10日「十三夜」今年の十三夜は10月15日です。満月から少し欠けた月で、十五夜の次に美しい月とされ、この日にお月見するのは日本独特の風習です。お月見は風流を楽しむイベントであり、この季節の収穫を感謝し、翌年の豊作を願う意味が込められています。

《日本味めぐり:大分県 30日》鶏肉を多く食べることで知られる大分県。鶏肉の年間消費量が全国1位になったこともあります。鶏肉が高価な食材だった時代、家庭では衣がたっぷりついた「とり天」が作られていました。厚い衣がボリュームを増して、家族みんなで鶏肉を味わうことができたそうです。「煮ぐい」は、お客さんをもてなすときに作られていた鶏肉を使ったごちそうです。一度目は汁物として食べてから、煮直して二度目は煮物として食べることから、「二度食う」が「にぐい」になったといわれています。「のっぺ汁」は肉類は入れず野菜だけで作り、汁にとろみがついているのが特徴です。季節を問わずに日々の食卓に並ぶ料理です。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	609	650
たんぱく質(g)	25.5	21.1~32.5
脂質(g)	20.8	14.4~21.6
塩分(g)	2.3	2未満

《世界味めぐり:マダガスカル 21日》多様な民族が共に暮らしており、マダガスカルの食事も、様々な国の良さを取り入れた味や食材が多く使用されています。『アークソス』の「アーク」は鶏肉、「ソス」はソースで、「鶏肉の煮込み」料理でマダガスカルの定番料理です。『ラサリコンコンブル』の「ラサリ」はサラダ、「コンコンブル」はきゅうりで「きゅうりのサラダ」。『スープシノワーズ』は中国の汁で「ラーメン」です。中国から入ってきた文化の1つがこの料理です。