



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜 日	こ ん だ て め い	ぎゅうじゅう 牛乳	あかの食品 しよくひん ちにく 血や肉になる	きいろの食品 しよくひん はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 しよくひん からだ ちょうし 体の調子を整える	栄 養 価 えい よう か ちゅうがくねん (中学年)	
2	木	むぎごはん いかのチリソースかけ にくじゃが はくさいのおかかしょうゆあえ	○	いか 豚肩肉 かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも 揚げ油 ごま油 油	にんじん にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ グリーンピース(冷) はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 660 Kcal 27.7 g 15.8 g 2 g	
3	金	えびクリームライス せんぎりやさいスープ なし	○	とり肉 むきえび 豚もも肉 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん 油 バター	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ スライスマッシュルーム(水煮) ホールコーン(冷) たけのこ(缶) セロリー キャベツ なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 609 Kcal 22 g 18.8 g 2.5 g	
6	月	だいずいりドライカレーライス カリカリあぶらあげのサラダ にゅうないどうふ	○	豚挽き肉 大豆 油揚げ 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 油 ごま油	にんじん スライスマッシュルーム(水煮) にんにく しょうが セロリー たまねぎ レーズン きゅうり キャベツ みかん(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 688 Kcal 23.6 g 20 g 2.9 g	
7	火	むぎごはん さんまのかばあげ ほうれんそうのいそあえ さわにわん	○	さんま 豚肩肉 牛乳 もみのり	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん さとう つきこんにゃく 揚げ油	ほうれんそう にんじん みつば しょうが ホールコーン(冷) ごぼう たけのこ(缶) しめじ だいこん ながねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 662 Kcal 22.6 g 23 g 2.8 g	
8	水	ふきよせごはん ししゃものカレーやき ひじきのいそに さといものみそしる かにくいりりんごゼリー	○	とり肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ 赤色辛みそ セラチン 牛乳 ししゃも ひじき(乾) 粉寒天	米 もち米 米粒麦 強化米 つきこんにゃく さとう 里芋 油 むぎくり	にんじん さやいんげん こまつな しめじ ごぼう だいこん りんごジュース りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 604 Kcal 22.3 g 16.2 g 3.5 g	
9	木	ビスキュイパン クラムチャウダー スティックきゅうり	○	たまご あさりむき身 ベーコン 調理用牛乳 牛乳 生クリーム	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも バター 油	にんじん たまねぎ スライスマッシュルーム(水煮) きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 611 Kcal 23 g 25.5 g 2.7 g	
10	金	さつまいもごはん はるまき ごもくきんぴら もやしとこまつなのあまじょうゆあえ	○	豚肩肉 むきえび さつま揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 はるさめ でんぶん さつまいも 小麦粉 春巻きの皮 つきこんにゃく さとう 黒炒りごま 油 ごま油 揚げ油 白炒りごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ながねぎ もやし たけのこ(缶) ごぼう れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 644 Kcal 21.3 g 20.4 g 2.5 g	
14	火	むぎごはん さわらのさいきょうやき もやしのうめじょうゆあえ あすかじる	○	さわら とり肉 油揚げ 赤色辛みそ 豆乳(調製豆乳) 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 油	さやいんげん にんじん こまつな しょうが もやし 梅干し たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 623 Kcal 28.6 g 18.8 g 2.9 g	
15	水	ハヤシライス じゃこサラダ きょほう	○	豚肩肉 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう 油 バター 白炒りごま ごま油	にんじん トマトピューレ こまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ スライスマッシュルーム(水煮) キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり 巨峰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 697 Kcal 22.6 g 23.7 g 2.7 g	
16	木	3ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					今月から順番にリクエスト給食を実施します。 給食の人気定番メニューといえば「コレ」ですね。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 595 Kcal 20.7 g 23.6 g 3.4 g
17	金	むぎごはん のりあげくん きりぼしだいこんのにつけ よしのじる	○	とり挽き肉 たまご 油揚げ かまぼことり肉 牛乳 焼きのり	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 生パン粉 さとう でんぶん つきこんにゃく うどん(乾) 玉ふ 揚げ油 油	にんじん さやいんげん みつば れんこん ごぼう 切干大根 ながねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 633 Kcal 23.3 g 18.4 g 2.6 g	
20	月	むぎごはん さけのチャンチャやき やさいのにもの だいこんのみそしる	○	生鮭 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう バター	にんじん さやえんどう こまつな えのきたけ しめじ たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 633 Kcal 28.5 g 17.2 g 3.3 g	
21	火	わかめごはん ポテトコロッケ だいこんのゆかりあえ かきたまじる	○	豚挽き肉 たまご たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 でんぶん 油 揚げ油	にんじん ゆかり こまつな たまねぎ だいこん ながねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 695 Kcal 21.9 g 19.7 g 2.4 g	
22	水	ジャンバラヤ はくさいとにくだんごのスープ りんごケーキ	○	とり肉 むきえび ウイナソーセージ 豚挽き肉 たまご 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 でんぶん でんぶん はるさめ さとう 小麦粉 油 ごま油 バター	にんじん 赤ピーマン ピーマン ニラ こまつな たまねぎ セロリー レモン 黄ピーマン ながねぎ しょうが りんご はくさい たけのこ(缶) しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 692 Kcal 23.4 g 23.2 g 2.8 g	
23	木	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく 					ふれあい集会です。講師の方々と交流しながら、 お弁当給食を食べます。お楽しみに！	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 703 Kcal 27.8 g 16.3 g 2.7 g
24	金	もやしラーメン きりぼしときゅうりのごますあえ パンプキンドーナツ	○	豚もも肉 たまご 牛乳 調理用牛乳	蒸し中華めん でんぶん さとう 小麦粉 強力粉 粉さとう 油 ごま油 白炒りごま バター 揚げ油	にんじん ニラ かぼちゃ ながねぎ にんにく しょうが たけのこ(缶) もやし 切干大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 698 Kcal 24.6 g 17.6 g 4.3 g	
27	月	さけずし あぶらあげのつつみやき いとかんてんのさっぱりあえ なすのみそしる	○	甘塩鮭 豚肩肉 むきえび 油揚げ 赤色辛みそ 刻みのり 牛乳 糸寒天 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう はるさめ でんぶん 焼き麩 白炒りごま 油 ごま油 白すりごま	さやいんげん ニラ にんじん たけのこ(缶) ながねぎ もやし きゅうり たまねぎ なす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 634 Kcal 26.2 g 21.5 g 3.4 g	
28	火	ごもくうまにどん ひじきスープ さつまいもチップス	○	豚肩肉 いか むきえび かまぼこ たまご うすら卵(レトルト) とうふ 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 でんぶん さつまいも 粉さとう 油 ごま油 揚げ油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たけのこ(缶) はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 656 Kcal 25.8 g 19.8 g 3 g	
29	水	むぎごはん チキンアドボ こんにゃくサラダ あおなとコーンのスープ	○	鶏手羽元 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく でんぶん 白炒りごま ごま油 油	にんじん こまつな たまねぎ にんにく もやし きゅうり ながねぎ キャベツ ホールコーン (冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 639 Kcal 30.9 g 20.2 g 4.2 g	
30	木	3ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					毎回人気の杉四名物「手作り〇〇」。 外はカリッと、揚げたて最高！中の具もおいしい♡	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 635 Kcal 25.1 g 25.2 g 2.5 g
31	金	チキンライス かぼちゃのキッシュ ジュリアンスープ	○	とり肉 ボンレスハム たまご ベーコン 牛乳 調理用牛乳 生クリーム ダイスチーズ	米 米粒麦 強化米 スパゲティ バター 油	にんじん トマトペースト かぼちゃ ほうれんそう スライスマッシュルーム(水煮) たまねぎ グリンピース(冷) しょうが セロリー キャベツ だいこん ながねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 601 Kcal 22.9 g 21.3 g 3.4 g	

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆8日(水)「ししゃものカレー焼き」「ひじきの磯煮」…10月8日は「骨と関節の日」です。カルシウム豊富なメニューを取り入れます。

☆10日(金)「さつまいもごはん」…10月13日は「さつまいもの日」です。旬のさつまいもを使って、ごはんを作ります。

☆15日(水)「ハヤシライス」…10月15日は「きのこの日」です。マッシュルームたっぷりのハヤシライスを作ります。

☆23日(木)「お弁当給食」…多様化給食の一環で「お弁当給食」を実施します。季節感を大切にしたメニューにします。何が出るかは、お楽しみに！

☆27日(月)「鮭ずし」…鮭をオープンで焼いてほぐし、酢飯に混ぜます。新メニューです。

☆29日(水)「チキンアドボ」…フィリピン料理で、鶏手羽元の煮物です。「こんにゃくサラダ」…ツルっとした食感がおいしいです。どちらも新メニューです。

☆31日(金)「かぼちゃのキッシュ」…10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを使ってキッシュを作ります。

☆7日(火)・20日(月)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

今月の給食目標「食器を正しくあつかいましょう！」

