

10月学校給食献立表

今月の給食目標：【正しいマナーで食べよう】



日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い 野菜
	ごはん					こめ						
	鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ			かつお ごんぶ しょうゆ 塩 みりん さけ	606	27.4	1.9	
	白身魚のムニエル	しろみさかな		パセリ		はくりきこ	バター	しお こしょう ワイン				
2 水	切干大根の炒め煮	てんぷら		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				海藻類
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
	わかめと麩のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	ふ		いりこ さけ	690	28.0	2.5	
3 木	手作りシューマイ	ぶたにく おから		にら	たまねぎ しょうが	かたくりこ シュウマイの皮	ごまあぶら	しょうゆ しお さけ 中華スープ				色のうすい 野菜
	こんにやくのきんぴら	てんぷら		にんじん ピーマン	こんにやく ごぼう	さとう	ごま あぶら	さけ しお しょうゆ みりん				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	青菜じゃこごはん		ちりめんじゃこ		あおな	こめ	ごま	しお				
4 金	タイピーエン	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	あぶら	鶏豚 しょうゆ さけ 塩 こしょう 中華スープ	657	22.8	2.0	いも類
	じゃがいもの照り煮	とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 さとう	あぶら	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 中華スープ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	黒糖パン					こくとうパン						
7 月	さつまいものクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース	さつまいも	あぶら	しお こしょう ルウ 酒 コンソメ	687	28.5	2.6	種実類
	れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり			わふうドレッシング しょうゆ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
8 火	魚そうめん汁	さかなそうめん		ねぎ にんじん	たまねぎ えのき はくさい			いりこ ごんぶ 塩 しょうゆ みりん さけ	583	22.6	2.6	魚介類
	だいこんと肉だんごの煮物	ぶたにく とりにく	ごんぶ	にんじん きぬさや	たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう 干しいたけ しょうが	パンこ かたくりこ さとう		しお こしょう しょうゆ さけ みりん				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
9 水	ビーフンの中華スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きくらげ	ビーフン		からスープ しょうゆ しお こしょう さけ 中華スープ	681	22.8	1.6	海藻類
	油淋鶏(ユウリンチー)	とりにく あつあげ		かぼちゃ ねぎ	にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酢 酒				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
10 木	きのこ汁	あつあげ		こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのき しいたけ			いりこ ごんぶ しょうゆ しお 酒 みりん	627	25.3	2.3	色の濃い 野菜
	ぶたにくのみそ炒め	ぶたにく みそ		ピーマン	たまねぎ なす たけのこ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
11 金	いわしの梅煮	いわし			あかしそ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん しお	701	27	1.5	色の濃い 野菜
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたひきにく		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおごんぶ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
14 月	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ				
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう みずあめ						

キ ャ ス ウ ィ ー ク

体 育 の 日



10月10日は目の愛護デー



目によい食べ物は？

ビタミンA カロチン

アントシアニン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとされています。

おはしの持ち方をチェックしてみよう！！

① えんぴつをもつように1本、はしをもってみよう

② 実印のほうから、もう1本のはしをいれます

③ ひとさしゆびとなかゆびをのばして、上のはしをうごかしてみよう

④ ひとさしゆびとなかゆびをまけて、はしさをとじよう

きちんと持って、使っていますか？
自分のおはしの持ち方を比べてみましょう！！



10月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【正しいマナーで食べよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
15 火	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	呉汁	だいず あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく			いりこ さけ	649	27.9	2.4	
	チキンカレーピカタ	とりにく たまご		パセリ		こむぎこ	マヨネーズ	しお こしょう カレーこ さけ				
16 水	野菜のこんぶ和え		こんぶ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり			しょうゆ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい 野菜
	麦ごはん					こめ むぎ		デミグラスソース ビューレ ワイン ソース	657	22.8	2.0	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	クリーム スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく		バター	ガラスープ ルウ ケチャップ コンソメ				
17 木	かりかり大豆のサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	しお こしょう す しょうゆ				
	オレンジ				オレンジ							
	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ごはん					こめ						
18 金	里芋のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ はくさい	さといも		いりこ さけ	685	27.5	2.2	
	さんまの塩焼き	さんま						しお さけ				
	ごぼうのしぐれ煮	ぎゅうにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
	ミルクパン		ぎゅうにゅう			ミルクパン						たまご
21 月	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	うどん さとう	あぶら	かつお こんぶ カレーウ しょうゆ 酒 みりん	589	20.1	2.5	
	卵と野菜のサラダ	たまご		にんじん	きゅうり えだまめ だいこん コーン	さとう	ごまドレッシング	しお こしょう しょうゆ				
	さつまポテト					さつまいも さとう	あぶら	みりん				
	牛乳		ぎゅうにゅう	おくんちメニュー								色の濃い 野菜
22 火	赤飯	あずき				こめ もちこめ さとう		しお				
	がめ煮	とりにく		にんじん きぬさや	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	さといも さとう	あぶら	さけ しょうゆ	653	23	1.8	
	かけ和え	いか みそ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ねりごま	す しお みりん				
	刀根柿				かき							
即位礼正殿の儀												
23 水	牛乳		ぎゅうにゅう									ごま
	ごはん					こめ						
	じゃがいもと豚肉の煮物	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	いりこ しょうゆ 酒 みりん しお	690	26.1	2.7	
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	スキムミルク あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお				
24 木	ゆかり和え			にんじん	もやし きゅうり あかしそ							
	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ごはん					こめ						
	たまごのすまし汁	たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	かたくりこ		いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお みりん	683	28.6	2.5	
25 金	さばのケチャップソース	さば			しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	ケチャップ 酒 しょうゆ みりん 塩				
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう まいたけ こんにゃく	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ みりん しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご
	ココア揚げパン					パン	あぶら	ミルクココア				
28 月	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん		オリーブあぶら	ガラスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン	621	23.5	2.1	
	パンネとチキンのトマト煮	とりにく	こなチーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 コンソメ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	麦ごはん					こめ むぎ						
29 火	ビーフカレー	ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご	じゃがいも こくとう	バター	ガラスープ しょうゆ 酒 ワイン	693	22.4	2.3	
	かみかみサラダ	さきいか たこ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり えだまめ レモン汁	さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう 酒 す				
	りんご				りんご							
	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい 野菜
30 水	ごはん					こめ						
	白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのき			いりこ さけ	607	29.4	2.4	
	鮭の香草焼き	さけ		にんにく	パセリ		オリーブあぶら	しお こしょう ワイン				
	おから炒め	おから てんぷら		にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
31 木	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
	キムタクごはん	ぶたにく		ねぎ	はくさいキムチ たくあん	こめ	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ	570	21.8	2.3	
	中華風コーンスープ	たまご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン	かたくりこ		豚骨湯 しお しょうゆ 中華スープ こしょう				
	ひじき入りサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		す しお しょうゆ				
31 木	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ						
	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのき			いりこ さけ	667	23.3	2.3	
	かぼちゃのひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パン粉 小麦粉	あぶら	しょうゆ しお こしょう				
カレー風味炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ		あぶら	しお こしょう しょうゆ カレーこ さけ みりん					