



がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう
学 校 給 食 献 立 表

10月給食目標
運動と食について考えよう

山内西小学校

日・曜	こんだて献立	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		
									エネルギー (Kcal)
1 木	ごはん／牛乳					米			629 kcal
	れんこんハンバーグ	牛ひき肉, ぶたひき肉			れんこん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが	パン粉, 砂糖, かたくり粉	油, マヨネーズ	塩, こしょう, ナツメグ, しょうゆ, みりん, 水	21.5 g
	切干大根のソテー	ベーコン		にんじん, ピーマン	切干しだいこん, キャベツ, にんにく		オリーブ油	酒, コンソメ, 塩	21.7 g
	かにかまと豆腐のスープ	かにかま, 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ, もやし, 干ししいたけ		ごま油	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水	294 mg
2 金	ごはん／牛乳					米			605 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉			マーマレード	かたくり粉		しょうゆ, 塩, 酒	25.9 g
	青菜のごま和え			ほうれんそう, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	ごま, ねりごま	しょうゆ	18.7 g
	豚ごぼう汁	ぶた肉		にんじん, ねぎ	ごぼう, 玉ねぎ, えのき	じゃがいも	油	酒, 塩, しょうゆ, にぼし, 水	351 mg
5 月	キムタクごはん／牛乳	ぶたひき肉			キムチ, 千切りたくあん	米	ごま油	酒	663 kcal
	もやしチャンプルー	とり肉, 豆腐		にんじん, にら	玉ねぎ, もやし, 切干しだいこん	砂糖, かたくり粉	ごま油	酒, 塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん, 中華スープのもと, オイスターソース	23.4 g
	ワンタンスープ	かにかま		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, キャベツ, きくらげ, 干ししいたけ	ワンタン		酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水	23.3 g
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト			348 mg
6 火	ごはん／牛乳					米			607 kcal
	スパニッシュオムレツ	たまご, ぶたひき肉	チーズ	トマト, グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも, 砂糖	油	塩, こしょう, ケチャップ	24.3 g
	きんぴられんこん	さつまあげ		にんじん, いんげん	れんこん, ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま油	酒, しょうゆ, みりん, 水	20.3 g
	豚もやし汁	ぶた肉, 油あげ		ねぎ, にんじん	もやし, 玉ねぎ, 干ししいたけ		油	酒, 塩, しょうゆ, かつお節, 水	307 mg
7 水	きな粉揚げパン／牛乳	きな粉				コッペパン, 砂糖, 黒砂糖	油	塩	627 kcal
	チキンと野菜のソテー	とり肉		にんじん, チンゲンサイ	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ		オリーブ油	塩, 白ワイン, こしょう, ケチャップ, コンソメ	24.7 g
	ABCスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, えだ	アルファベットマカロニ	オリーブ油	白ワイン, こしょう, 塩, コンソメ, しょうゆ, チキンブイヨン, 水	30.2 g
									308 mg
8 木	ごはん／牛乳	目のあいごて給食				米			634 kcal
	さけのコーン焼き	ぎんざけ			コーン, とうもろこし		マヨネーズ	塩, こしょう, 酒, パセリ, アルミカップ	25.4 g
	かぼちゃのおよごし	みそ		かぼちゃ, にんじん	切干しだいこん, なす	砂糖	ごま	みりん, しょうゆ	21.5 g
	キャベツと厚揚げの味噌汁	厚あげ, みそ		ねぎ, にんじん	玉ねぎ, キャベツ, しめじ			にぼし, 水	361 mg
9 金	動画やゲームで目が疲れていませんか？目を大切にしよう ☆ ☆ 1学期終業式 (給食はありません) ☆ ☆								
12 月	☆☆ スポーツの日 ☆ ☆								
13 火	ごはん／牛乳					米			656 kcal
	じゃがいものひじき煮	ぶたひき肉, さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ, 切干しだいこん, 玉ねぎ, ごぼう	じゃがいも, 砂糖	油	酒, 塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん, 水, にぼし	26.2 g
	キャベツのごま酢和え	かにかま		チンゲンサイ, にんじん	きゅうり, キャベツ	砂糖	ごま油, ねりごま, ごま	酢, しょうゆ, 塩	20.6 g
	いりこナッツ	大豆	いりこ, あおのり			砂糖	カシューナッツ, アーモンド	しょうゆ, みりん, 水, アルミカップ	430 mg
14 水	ブレーンパン／牛乳					パン			642 kcal
	カレーうどん	とり肉, 油あげ, かまぼこ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう, 干ししいたけ	うどん	油	酒, カレールウ, しょうゆ, 塩, かつお節, 水	26.0 g
	たこ焼き	かつお節						たこやき, たこやきソース	25.6 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	パプリカ, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま油	酒, 酢, しょうゆ, 塩	306 mg
15 木	ごはん／牛乳	体をつくる献立				米			599 kcal
	豆鉄すりみ天	すけとうだら (すり身), 大豆	ひじき		玉ねぎ, ごぼう, えだまめ	かたくり粉	油	酒, しょうゆ, カレー粉	23.6 g
	りっちゃんの元気サラダ	ハム, かつお節	こんぶ	トマト, にんじん	とうもろこし, きゅうり, キャベツ	砂糖	オリーブ油	白ワイン, 塩, こしょう, 酢, しょうゆ	16.4 g
	じゃがいものみそ汁	厚あげ, みそ	わかめ	にんじん, ねぎ	玉ねぎ, もやし	じゃがいも		にぼし, 水	339 mg
16 金	ごはん／牛乳					米			653 kcal
	豚肉のマスタード焼き	ぶた肉			にんにく	はちみつ, かたくり粉	マヨネーズ	粒入りマスタード, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	24.6 g
	チンゲンサイとのりのサラダ	ちくわ	のり	にんじん, チンゲンサイ	もやし, キャベツ	砂糖		塩, しょうゆ, 酢	23.3 g
	だんご汁	油あげ, みそ	いりこだし用	にんじん, ねぎ	ごぼう, だいこん, 干ししいたけ	小麦粉, 白玉粉		水, しょうゆ, 酒	299 mg
19 月	ごはん／牛乳					米			612 kcal
	あじの磯辺揚げ	あじ	あおのり			小麦粉, かたくり粉	油	塩, しょうゆ, 酒	26.4 g
	五目きんぴら	ぶた肉	こんぶ	にんじん, いんげん	ごぼう, もやし	砂糖	ごま油	酒, しょうゆ, みりん, だし汁	20.0 g
	そばろ汁	ぶたひき肉, 油あげ		にんじん, ねぎ	しょうが, 玉ねぎ, えのき	じゃがいも	油	塩, 酒, しょうゆ, こんぶ, かつお節, 水	299 mg

20 火	麦ごはん／牛乳					米、麦			607 kcal
	ガパオ	とりひき肉、ぶたひき肉		パプリカ、にんじん、ピーマン	にんにく、玉ねぎ	砂糖	油、ごま油	塩、こしょう、酒、しょうゆ、オイスターソース、みりん、バジル	23.7 g
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし、キャベツ、レタス、きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩、こしょう	19.2 g
	フォーボー	ぶた肉		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、もやし、きくらげ	米粉めん	油	酒、塩、こしょう、中華スープのもと、しょうゆ、がらスープ、水	274 mg
21 水	ミルクパン／牛乳					ミルクパン			657 kcal
	ポークチャップ	ぶた肉			にんにく、玉ねぎ	米粉、砂糖	バター	塩こしょう、酒、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、赤ワイン、コンソメ、水	26.4 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	にんにく、玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ、塩、こしょう	31.2 g
	卵とチーズのふわふわスープ	たまご	チーズ	チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、もやし、しめじ	パン粉		白ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン、水	393 mg
	アイスクリーム		アイスクリーム						
22 木	ごはん／牛乳					米			631 kcal
	豚肉の柳川煮風	ぶた肉、たまご		にんじん、いんげん	ごぼう、干ししいたけ、玉ねぎ	砂糖、かたくり粉	油	酒、塩、しょうゆ、しょうゆ、みりん、水	21.6 g
	さつまいものみそ汁	厚あげ、みそ		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ	さつまいも		にぼし、水	19.2 g
	武雄のとね柿			武雄産のとね柿です		かき		アルミカップ	340 mg
23 金	麦ごはん／牛乳					米、おし麦			660 kcal
	秋のきのこカレー	ぶた肉、大豆	チーズ	にんじん、グリーンピース	しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、まいたけ、りんご	じゃがいも、砂糖	油	塩、カレー粉、白ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、ソース、カレールウ、がらスープ、水	21.6 g
	レンコンのサラダ	ハム		にんじん	れんこん、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	しょうゆ	18.9 g
	手作りフルーツゼリー				パイナップル、もも、りんご	ゼリーの素		水、ゼリーカップ	272 mg
26 月	☆☆ 体育大会 代休 ☆☆								
27 火	黒米ごはん／牛乳	おくんち料理				米、黒米			613 kcal
	厚焼き卵	厚焼き卵	おくんちの時に昔から食べられている煮物です						24.6 g
	煮じゃあ	とり肉、さつまあげ、あずき(ゆで)		にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん	こんにゃく、さといも、砂糖	油	酒、塩、しょうゆ、しょうゆ、みりん、だし汁	20.0 g
	五目汁	ぶた肉、油あげ		にんじん、ねぎ	もやし、玉ねぎ、干ししいたけ		油	塩、酒、しょうゆ、かつお節、水	295 mg
28 水	せわりパン／牛乳					コッペパン			652 kcal
	ボイルウインナー	ウインナー							24.2 g
	生野菜				レタス、きゅうり				30.2 g
	パスタスープ	とり肉		にんじん	セロリ、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	スパゲティ	オリーブ油	塩、白ワイン、パセリ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、チキンブイヨン、水	315 mg
	手作りスイートポテト		クリーム、スキムミルク	スイートポテトを手作ります！		さつまいも、砂糖	バター、黒ごま(いり)	塩、みりん、アルミカップ	
29 木	☆☆ 黒髪神社供日 給食はありません ☆☆								
30 金	ごはん／牛乳					米			646 kcal
	鶏肉のアップルソース焼き	とり肉			しょうが、にんにく、りんご、レモン汁	米粉		酒、しょうゆ	26.5 g
	かぼちゃサラダ	ひよこ豆、マロファットビーンズ、レッドパプリカ	チーズ	かぼちゃ、にんじん、グリーンピース	とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	こしょう	22.4 g
	なめことねぎのお吸い物	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ、なめこ			ねぎ、塩、しょうゆ、酒、こんぶ、かつお節、水	296 mg