



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

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤) あか		おもに体の調子をととのえる (緑) からだ ちょうし		おもにエネルギーのもとになる (黄) エネルギー		ちょうみりよう 調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質 たんぱくしつ	(2群) 無機質 むきしつ	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC みどり	(5群) 炭水化物 たんすいかぶつ	(6群) 脂質 しつ		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
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、ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう、ナツメグ、しょうゆ、みりん、水	21.9 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	21.5 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			616 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	25.8 g
	ビーフン野菜炒め	さつまあげ		にんじん、ほうれんそう	もやし	ビーフン	油	酒、塩、こしょう、中華スープのもと、しょうゆ	18.4 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	318 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	658 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	23.6 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	22.9 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			614 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、グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも、砂糖	油	塩、こしょう、ケチャップ	25.1 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	308 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	632 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	24.9 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、えだまめ、玉ねぎ	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	30.5 g
									307 mg
8 木	ごはん／牛乳	目のあいごてー給食				米			635 kcal
	さけのコーン焼き	ぎんざけ			コーン、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう、酒、パセリ、アルミカップ	25.5 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	21.2 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	362 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			657 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	26.1 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	20.9 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	425 mg
14 水	ブレーンパン／牛乳					パン			639 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、カレーウ（フレク SB）、しょうゆ、塩、かつお節、水	26.1 g
	たこ焼き	かつお節						たこやき、たこやきソース	25.4 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	パブリカ、にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	酒、酢、しょうゆ、塩	308 mg
15 木	ごはん／牛乳	体をつくる献立				米			600 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	16.7 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	342 mg
16 金	ごはん／牛乳					米			657 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	ノンエッグマヨネーズ	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	23.1 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			616 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	20.3 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	301 mg

