

# 10月 こんだてひょう



10月の目標  
● 目に良い食べものを知ろう

◎ 今月の地産産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな・ほうれん草・  
キャベツ・レタス・大根・白菜 などです



日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもに1kg-のもとになる	Ikg- (kcal) カルシウム(mg)
	<b>☆☆☆ 【味めぐり】 香川県 ☆☆☆ しっぽうどん</b>				
2 月	うどん 牛乳	牛乳		うどん	686
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ あおりのり		てんぷら粉 米油	364
	おひたし	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		
	しっぽうどん汁	煮干し 削り節 豚肉 なたね油揚げ	にんじん たまねぎ えのきだけ、しいたけ いんげん ねぎ	は さとまいも	836
	ミニたい焼き			たいやき	403
	◎さつま芋の天ぷら			さつまいも てんぷら粉 米油	
	<b>☆☆☆ 【味めぐり】 アメリカ ☆☆☆ 平成23年の今日はイーグルポイント市と友好宣言が結ばれました</b>				
3 火	ジャンバラヤ(カレーピラフ)	ウィンナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	米 大豆バター さとう	628
	牛乳	牛乳			344
	チキンナゲット	鶏肉 豚脂	にんにく	パン粉 小麦粉	777
	チーズサラダ	チーズ	きゅうり レタス ブロッコリー コーン 赤ピーマン	ドレッシング さとう	380
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	ABCマカロニ じゃがいも	
4 水	アップルパン 牛乳	牛乳		アップルパン	726
	マカロニグラタン	鶏肉 大豆たんぱく 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ パン粉	450
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	ドレッシング	
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト	オリーブ油 じゃがいも	895
	ぶどう		ぶどう	508	
5 木	ごはん 牛乳	牛乳		米	638
	ツナと高野豆腐のたまご焼き	卵 ツナ 高野豆腐 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ	卵不使用マヨネーズ さとう てん粉	372
	上州さんびら	さつま揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	米油 さとう ごま油	
	だんご汁	削り節 油揚げ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	米油 じゃがいも すいとん	763
	野菜漬		のざわな キャベツ	ごま	410
6 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦 米	669
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	333
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	ドレッシング さとう	803
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	もも みかん パイン 洋なし	生クリーム	357
	<b>☆☆☆ 【目の愛護ウィーク】 ほうれんそう ブルーベリー☆☆☆</b>				
10 火	菜飯 牛乳	牛乳	あおな	米 発芽玄米	626
	ししゃもフライ	こもろししゃも 大豆たんぱく		パン粉 小麦粉 米油	400
	ほうれん草の土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	ごま さとう	
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	米油 じゃがいも すいとん	753
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	ゼリー	440
	◎しろごまつくね	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 ごま さとう てん粉 油	
	<b>☆☆☆ 【目の愛護ウィーク】 ぶたにく こまつな ☆☆☆</b>				
11 水	バーカーハウス 牛乳	牛乳		バーカーハウス	704
	ハムステーキ	ハム			366
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング	
	秋野菜のクリームシチュー	ベーコン 削り節 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく はくさい しめじ こまつな	さつまいも 生クリーム	846
	みかん		みかん	402	
	<b>☆☆☆ 【目の愛護ウィーク】 アーモンド ☆☆☆</b>				
12 木	ごはん 牛乳	牛乳		米	648
	豚肉とピーマンの炒めもの	豚肉	キャベツ もやし ピーマン きくらげ	米油 ピーマン 米油	367
	中華サラダ		こまつな レタス コーン 赤ピーマン きゅうり	ドレッシング ごま さとう	
	キムチスープ	削り節 鶏肉 かまぼこ 豆腐	にんじん だいこん きくらげ キムチ はくさい	じゃがいも	763
	アーモンド			アーモンド	399
13 金	ごはん 牛乳	牛乳		米	677
	とりつくねのおろしあんかけ	鶏肉 鶏皮 豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ えのきだけ しいたけ だいこんおろし	パン粉 小麦粉 油 さとう てん粉	446
	切り干し大根のサラダ	ツナ	切干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング	
	かきたま汁	削り節 卵	にんじん はくさい ねぎ まつな	てん粉	800
	りんごゼリー		りんご果汁	水あめ さとう てん粉	473
16 月	ラーメン 牛乳	牛乳		米	701
	揚げぎょうざ	豚脂	キャベツ にんにく しょうが	さとう てん粉 ごま油 大豆油	355
	コーンサラダ		にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	ドレッシング	
	みそラーメンスープ		豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ	米油	844
	レモンヨーグルト	レモン 脱脂粉乳 全粉乳	レモン果汁	さとう	382

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもに材料-のもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
	<b>☆☆☆ 【味めぐり】 石川県 ☆☆☆ さばの治部漬け焼き ・ めった汁</b>				
17	ごはん 牛乳	牛乳		米	⓪ 639 338
火	さばの治部漬け焼き	さば みそ		さとう ごま	
	梅びたし	かつお節	こまつな キャベツ もやし 梅干し	さとう	⓪ 766
	めった汁	削り節 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ ほうきさい	こんにゃく	⓪ 367
	㊟焼きかぼちゃ		かぼちゃ、三温糖	さとう 大豆バター	
18	背割りコッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	⓪ 659 315
水	ロングウィナー ケチャップ	ウィナー			
	さつまいものサラダ		きゅうり にんじん コーン ブロッコリー	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	
	ガルバンゾースープ	ひよこ豆 ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリーの茎 ほうきさい		⓪ 842
	かき		かき		345
	<b>☆☆☆ 【東小リクエスト】 テーマ 好きな給食 ☆☆☆</b>				
19	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米 発芽玄米	⓪ 671 374
木	とりの塩から揚げ	鶏肉	にんにく	ごま油 さとう 米粉 でん粉 米油	
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな にんじん	ごま さとう	⓪ 817
	豚汁	豚肉 削り節 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ほうきさい ねぎ	じゃがいも	⓪ 411
	ワインゼリー			ワインゼリー	
20	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦 米	⓪ 636 396
金	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	
	はるさめサラダ	中華くらげ	こまつな キャベツ 赤ピーマン きゅうり	はるさめ さとう ドレッシング ごま	
	麻婆豆腐	豚肉 大豆たんぱく みそ 豆腐	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし には	米油 さとう ごま油 でん粉	⓪ 811 453
	㊟桃まん	小豆		小麦粉 さとう 植物油	
23	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		発芽玄米 米	⓪ 714 381
月	ピピンバ(肉)	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが にんじん だけのこ	米油 さとう ごま油	
	ピピンバ(ナムル)		もやし こまつな きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ドレッシング さとう ごま	
	ピピンバ(玉子)	卵			
	わかめスープ	削り節 なたと わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうきさい	ごま油	⓪ 825 413
プリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン		
	<b>☆☆☆ 【ぐんまウィーク】 ☆☆☆ かてめし ・ 呉汁 ・ 玉こんにゃく</b>				
24	かてめし 牛乳	油揚げ 牛乳	にんじん ごぼう さつまいも しいたけ しょうが きぬさや	米 米油 さつまいも さとう	⓪ 600 381
火	鶏の照り焼き	鶏肉		さとう	
	ごまこんぶ和え	昆布	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	⓪ 730
	呉汁	削り節 豆腐 大豆 豆乳 みそ	だいこん にんじん ねぎ	さといも	⓪ 426
	こんにゃくのこんにゃく醤油炒め		こんにゃく にんにく	米油 さとう	
	<b>☆☆☆ 【ぐんまウィーク】 ☆☆☆ ゆめロール ・ おつきりこみ ・ りんご</b>				
25	ゆめロール(ブルーベリージャム)牛乳	牛乳		ゆめロール ブルーベリージャム	⓪ 664 388
水	秋野菜のキッシュ	卵 豆乳 おから チーズ ウィナー	たまねぎ ほうれん草	さとう さつまいも	
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな コーン	ドレッシング さとう	⓪ 874
	おつきりこみ	削り節 豚肉	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	米油 さといも ほうとうめん	⓪ 440
	りんご		りんご		
	<b>☆☆☆ 【ぐんまウィーク】 ☆☆☆ ソースカツ ・ こしね汁</b>				
26	ごはん 牛乳	牛乳		米	⓪ 686 315
木	ソースカツ	豚肉		パン粉 植物油 米油	
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	⓪ 836
	こしね汁	削り節 豆腐	にんじん こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	342
	<b>☆☆☆ 【行事食】 ☆☆☆ 十三夜 栗名月 栗ごはん</b>				
27	栗ごはん 牛乳	牛乳		栗 米	⓪ 661 383
金	マスのもみじ焼き	ます みそ	にんじん たまねぎ	さとう ごま油	
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん	さとう ごま	
	きのこけんちん	削り節 昆布 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ しめじ ねぎ	米油 さといも	⓪ 774 422
	きなこ団子	きなこ		もち米 加工でん粉 さとう	
28	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦 米	⓪ 665 364
月	きのこ豚丼の具	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ しめじ には 赤ピーマン ねぎ	さとう ごま	
	おひたし	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		⓪ 796
	さつまいも蒸しパン	卵 豆乳		小麦粉 さとう 植物油 さつまいも 米油	⓪ 400
	<b>☆☆☆ 【行事食】 ☆☆☆ ハロウィン ハンバーグ ・ パンプキンパバロア</b>				
31	スパゲティ 牛乳	牛乳		スパゲティ	⓪ 739 482
火	海のクリームソース	ベーコン えび あさり いか 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	生クリーム	
	かぼちゃ型ハンバーグのデミソース	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが しめじ	さとう 米油	⓪ 890
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング さとう	571
	パンプキンパバロア			パバロア	

学校給食摂取基準 今年度の平均 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満  
 エネルギー:小666kcal 中801kcal カルシウム:小377mg 中425mg 塩分:小2.5g 中3.1g