

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

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・きゅうり・こまつな・
キャベツ・大根・白菜 など



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1杯-のもとになる	1杯- (kcal) カルシウム(mg)
火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	690
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめ にんにく しょうが にら	三温糖	322
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	710
	だいこんのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ		347
水	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	695
	ピザロール	チーズ	たまねぎ にんにく	さとう 小麦粉 油	418
	フレンチサラダ		こまつな きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング 三温糖	883
	パンパンポタージュ	ベーコン 牛乳 スkimミルク 豆腐 白いんげん豆	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも	475
木	ジャンバラヤ・牛乳	ウインナー 大豆バター 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ	精白米 オリーブ油	573
	バジルポテト		バジル	じゃがいも 油	365
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	卵不使用ごまドレッシング	691
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん キャベツ	マカロニ じゃがいも	413
	ヨーグルト		ヨーグルト		
金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	605
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	えのきだけ	片栗粉 三温糖 油	425
	キャベツの旨塩和え		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま油 ごま	742
	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	油 じゃがいも	511
月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	590
	上州さんびら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく	油 三温糖 ごま	335
	ごまマヨあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油	705
	きのこうどん汁	削り節 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ ぶなしめじ さやいんげん		366
	ミニたい焼き			たいやき	
火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	603
	メバルの西京焼き	メバル みそ		さとう	328
	ひじきの煮物	大豆 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく えだまめ	油 三温糖	724
	沢煮碗	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきだけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	358
水	★★★ 【南小リクエスト】テーマ 好きな給食 ★★★				
	食パン・いちごジャム			食パン いちごジャム	595
	牛乳	牛乳			359
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン	シーザードレッシング 三温糖 クルトン	735
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ さやいんげん チンゲンサイ	じゃがいも	389
木	★★★ 【目の愛護デー】 ★★★				
	わかめごはん・牛乳	牛乳 わかめ		精白米	620
	ししゃもフリッター	ししゃも あおさ		小麦粉 さとう 油	385
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな にんじん	三温糖 ごま	727
	豚汁	削り節 豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	油 じゃがいも	413
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーピューレ	グラニュー糖 果糖 粉あめ	
金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	673
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 さとう	417
	ナムル	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま油 三温糖	
	豆まめマーボー	豚肉 みそ 大豆たんぱく とうふ	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし にら	油 ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピース 三温糖 片栗粉 ごま油	809 468
火	★★★ 【行事食】 十三夜 ★★★				
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	665
	サバの治部焼き	サバ みそ		ごま油 さとう	355
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん	ごま 三温糖	
	きのこけんちん	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ぶなしめじ ねぎ	油 じゃがいも	785
	きなこ団子	きなこ		白玉団子 さとう	388



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)
水	ツイストパン・牛乳	牛乳		ツイストパン	(小) 647 397
	チキンナゲット	鶏肉 スkimミルク		油 小麦粉	
	ひよこ豆のサラダ 		こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン レモン果汁	ひよこ豆 三温糖 ごま油	(中) 818 448
	秋野菜のクリームシチュー	ベーコン スkimミルク 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん ベーコン にんにく はくさい ぶなしめじ こまつな グリンピース	さつまいも 生クリーム	
木	なめし・牛乳	牛乳	なめしの素	精白米 発芽玄米	(小) 590 381
	ツナと高野豆腐のたまご焼き	卵 スkimミルク 高野豆腐 ツナ	にんじん たまねぎ	卵不使用マヨネーズ 片栗粉 三温糖	
	おかかあえ	削り節	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	(中) 700 420
	じゃがいものみそ汁	削り節 みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん じゃがいも ねぎ		
金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	(小) 614 308
	豚肉とビーフンの炒めもの	豚肉	キャベツ にんじん ピーマン	油 ごま油 ビーフン 三温糖	
	中華サラダ		こまつな ブロッコリー もやし きゅうり コーン	中華ドレッシング 三温糖	(中) 716 329
	わかめスープ 	削り節 わかめ なた	にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ		
	⑩桃まん			桃まん	
月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	(小) 653 332
	ソースカツ	豚肉 卵		パン粉 小麦粉 油	
	切り干し大根のサラダ 	ツナ	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	(中) 788 361
	こしね汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく ししいだけ こまつな ねぎ	油 じゃがいも	
火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	(小) 616 282
	棒ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ にら たまねぎ ねぎ しょうが	油 さとう 小麦粉	
	もち麦入り春雨サラダ		にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	はるさめ 三温糖 ごま油	(中) 766 301
	ワンタンスープ	なた	にんにく たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	油 ワンタン	
水	ゆめロール			ゆめロール	(小) 641 408
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
	牛乳	牛乳			(中) 880 528
	厚揚げのカレー焼き	厚揚げ 青のり 		三温糖	
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	和風ゆずドレッシング 三温糖	(中) 880 528
	おっきりこみ	削り節 豚肉	ごぼう にんじん ししいだけ だいこん ねぎ	油 さといも うどん	
	りんご		りんご		
★★★ 【学校給食ぐんまの日】 ★★★					
木	かてめし・牛乳	油揚げ	にんじん ごぼう ししいだけ しょうが きぬさや	精白米 油 さつまいも 三温糖	(小) 580 385
	鶏の照り焼き	鶏肉			
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん もやし	ごま 三温糖	(中) 709 427
	呉汁	大豆 豆乳 とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	油 さといも	
金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	(小) 628 395
	納豆				
	たくあん和え 	削り節	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たくあん漬	ごま	(中) 740 434
	肉じゃが	削り節 豚肉	たまねぎ しょうが にんじん しらだき グリンピース	油 じゃがいも 三温糖	
	たまねぎのみそ汁	削り節 みそ 厚揚げ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな		
★★★ 【行事食】 ハロウィン ★★★					
火	スパゲティ			スパゲティ オリーブ油	(小) 737 493
	スパゲティきのこクリームソース	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ	生クリーム	
	牛乳	牛乳			(中) 888 586
	かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが	さとう	
	大根サラダ		ブロッコリー だいこん こまつな にんじん	フレンチドレッシング 三温糖	(中) 888 586
	パンプキンパバロア	豆乳	かぼちゃペースト	さとう 水あめ	
水	背割れコッペパン・牛乳	牛乳		背割れコッペパン	(小) 586 367
	チリコンカン 	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しょうが にんにく トマト	油 レッドキドニー ひよこ豆	
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	(中) 715 402
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	
	青りんごゼリー		りんご果汁	さとう ぶどう糖	
木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	(小) 660 366
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	じゃがいも	
	こんにゃくサラダ 	わかめ	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん 赤ピーマン	うま塩ドレッシング 三温糖	(中) 790 399
	ヨーグルト和え	ヨーグルト	もも みかん パイン	さとう 生クリーム	



学校給食摂取基準
今月の平均

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631kcal 中763kcal カルシウム: 小373mg 中417mg 塩分: 小2.4g 中3.0g