

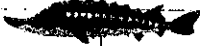
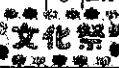


給食献立表 10月



月とすっぱん

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギーkcal
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質g
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	粘膜を守る 免疫力を高める	からだの機能を 整える	食物繊維量g
2 木	ご飯 コチュジャン肉じゃが ゆで野菜(からししょうゆ)	○	豚肩 粉かつお		米 じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、トック	油、ごま油	にんじん こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ はくさい、もやし	763 kcal 25.1 g 14.0 g
3 金	枝豆ゆかりご飯 いかのたつた揚げ きぬかつぎ 青菜とじゃこのゆで野菜 月見雑煮(白玉・うさぎかまぼこ)	○	いか 鶏肉もも、大かまぼこ、昆布	 ★ちりめんじゃこ	無洗米 でん粉 さといも ★ちりめんじゃこ 冷凍白玉	油 調合油、白ごま	ゆかり しょうが 紅芦菜、にんじん にんじん、こまつな	冷凍えだまめ しょうが りょうとうもやし、ねぎ 干し椎茸、だいこん、かぶ、ねぎ	766 kcal 26.0 g 5.1 g
8 水	ごま坦々かけ炒飯 江戸菜とひじきのナムル 果物	○	鶏卵、豚ひき肉、削り節 牛ひじき		無洗米、三温糖、でん粉 ごま油、白すりごま、白ごま	調合油、ごま油、白ごま ごま油、白すりごま、白ごま	にんじん、にら、こまつな 江戸菜、にんじん	ねぎ、しょうが、だいこん、たけのこ、干しいたけ にんにく、りょうとうもやし 豆腐	748 kcal 24.9 g 5.5 g
9 木	ピザトースト 米粉のクリームスープ 大根サラダ	○	ベーコン、ボンレスハム 豚肩 三温糖	ピザチーズ 牛乳、生クリーム	食パン じゃがいも、米粉 三温糖	バター、油 調合油、バター 調合油、ごま油、白ごま	トマト缶詰、ピーマン にんじん にんじん	にんにく、たまねぎ、エリンギ たまねぎ、キャベツ、(冷)グリーンピース きゅうり、だいこん、りょうとうもやし、りんご	766 kcal 32.4 g 10.8 g
10 金	赤飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら 磯香あえ すまし汁(祝なると)	○	ささげ ★鮭 鶏むね肉 削り節、★なると		無洗米、もち米 しらたき、さつまいも、三温糖 刻みのり 出し昆布、生わかめ	黒ごま ごま油、白ごま		だいこん皮、にんにく ごぼう はくさい、もやし しめじ、ねぎ	724 kcal 37.6 g 6.1 g
14 火	ご飯+しょうゆ漬け(大根の皮) 鶏の唐揚げⅢ ゆで野菜(ドレッシング添え) 大根と豚肉の味噌煮	○	鶏肉 豚肉、削り節		砂糖、米、強化米 でん粉 三温糖 板こんにゃく、黒砂糖	油、ごま油 調合油、オリーブ油 調合油、ごま油	 にんじん にんじん	だいこん皮、にんにく 大根丸ごと食べよう! にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり 干し椎茸、だいこん、たけのこ(缶)、(冷)グリーンピース	873 kcal 31.9 g 4.6 g
15 水	あしたばパン ポテトエッググラタン(えび) ひよこ豆入りゆで野菜	○	鶏むね肉、★(冷)おきえび、鶏卵 ひよこまめ(乾)	牛乳、生クリーム、粉チーズ	小麦粉、じゃがいも、マカロニ(乾)シェル、生パン粉 砂糖	油、バター サラダ油、ごま油		たまねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり	780 kcal 35.8 g 11.9 g
16 木	ご飯 厚揚げと根菜の煮物 ツナ入りゆで野菜	○	うずら卵、鶏肉もも、厚揚げ、豚節 ★まぐろ缶詰		無洗米 じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖 砂糖	調合油 サラダ油、ごま油	にんじん にんじん	ごぼう、はす、たまねぎ、干し椎茸、(冷)グリーンピース キャベツ、きゅうり	799 kcal 34.0 g 12.0 g
17 金	マーボー麺 華風甘酢づけ(かぶ) フルーツのヨーグルト和え(柿)	○	豚ひき肉、冷凍豆腐	プレーンヨーグルト	むし中華めん、でん粉 三温糖	調合油、ごま油 ごま油	にんじん、にら にんじん、とうがらし	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、(冷)グリーンピース かぶ、きゅうり、しょうが みかん(缶)、黄桃缶(缶)、りんご(缶)、バナナ、★柿	793 kcal 35.3 g 7.0 g
20 月	ご飯 さつまいものコロッケ(乳無) ゆで野菜(ドレッシング添え) トマトと卵のスープ	○	鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、豆乳 ベーコン、削り節、鶏卵、豆腐		無洗米 さつまいも、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉 でん粉	油 調合油、オリーブ油 調合油	にんじん にんじん トマト、こまつな	たまねぎ キャベツ、きゅうり たまねぎ	893 kcal 30.0 g 8.3 g

21 火	中華丼 (1人)	豚肩、いか	米、砂糖、でん粉	油	にんじん、江戸菜	にんにく、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ(缶)、はくさい	787 kcal
	春雨入りゆで野菜	ボンレスハム	緑豆はるさめ、砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、りよくとうもろこし	29.9 g
	青菜とコーンの卵スープ	卵り節、鶏卵	でん粉		こまつな	スイートコーン缶ホール、スイートコーン缶クリーム、ねぎ	5.8 g
	果物(花みかん)					みかん	
22 水	ご飯		米				782 kcal
	魚のあずま煮	もろこし 	でん粉、三温糖	油		しょうが	32.3 g
	じゃがいもの香味和え	あおのり	じゃがいも	白ごま			10.7 g
	みそ汁(キャ・揚げ・小松菜)	豚節、生揚げ	生わかめ		こまつな	キャベツ、ねぎ	
23 木	しのだうどん おばけかまぼこ 	卵り節、鶏肉、油揚げ、大かまぼこ(白)	出し昆布	三温糖、(冷)うどん	にんじん、こまつな	ねぎ、干しいたけ	775 kcal
	はりはりゆで野菜	ボンレスハム	大ちりめんじゃこ	緑豆はるさめ、砂糖	ごま油	切干しいたけ、キャベツ、きゅうり	31.2 g
	南瓜のチーズ焼き 	鶏卵	クリームチーズ、生クリーム	三温糖、米粉		西洋かぼちゃ	6.9 g
	ガーリックトースト1/2		食パン	マーガリン	パセリ	にんにく	736 kcal
24 金	苺ジャムトースト1/2		食パン			いちごジャム(高糖度) 	26.4 g
	カレーシチュー	豚肩	牛乳、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉	調合油、バター	にんじん	12.6 g
	海藻入りゆで野菜		海藻サラダ	三温糖	調合油	にんじん	
	ルーロー飯&青菜添(台湾豚たまご丼)	うずら卵(水煮缶)、豚肩(脂身付き)		米、小麦粉、砂糖、黒砂糖、はちみつ、でん粉	油、ごま油、白ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、たけのこ(缶)、干しいたけ、ねぎ、もやし	760 kcal
25 土	豆花豆腐(豆乳かん&フルーツ) 	豆乳	粉寒天、生クリーム	砂糖 		みかん(缶)、黄桃缶(缶)、バナナ	26.3 g
							4.5 g
	秋の香りご飯(揚げさつま)	鶏むね肉(皮つき若鶏)、油揚げ		米、砂糖、さつまいも	油、油	にんじん	767 kcal
	ししゃもの石垣揚げ		★ししゃも	小麦粉	油、白ごま、黒ごま		32.5 g
26 火	ゆで野菜(からししょうゆ)					こまつな、にんじん	5.8 g
	みそ汁(豆腐 小松菜)	豚節、豆腐(木綿)	生わかめ		江戸菜	たまねぎ、ねぎ	
29 水	ツナとしめじのトマトスパゲティ	ツナ缶(油漬)、ベーコン	粉チーズ	マカロニ・スパゲッティ、砂糖	オリーブ油、バター	トマト缶詰、こまつな	736 kcal
	ジャーマンポテト	ウインナー		じゃがいも	バター	にんじん、パセリ	28.1 g
	ちぎりキャベツのサラダ				サラダ油		15.1 g
30 木	ご飯		無洗米				814 kcal
	サンマの簡煮	★さんま 	刻み昆布	三温糖		しょうが	31.9 g
	揚げじゃが芋	豚節		じゃがいも、小麦粉	油		8.3 g
	おかかあえ	卵り節、豆腐(木綿)、鶏卵	もずく	でん粉		こまつな、にんじん	
31 金	もずくと卵のスープ					もやし	
						干しいたけ、ねぎ、だいこん	
	豆乳バターライス 	豆乳	米			たまねぎ	851 kcal
	チリコンカン(乳無)	豚肉、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、金時豆	じゃがいも、砂糖、小麦粉	調合油	にんじん、ピーマン、トマト缶詰	にんにく、たまねぎ、黄ピーマン	30.2 g
31 土	コーン入りゆで野菜		砂糖	調合油	にんじん	キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶ホール	11.4 g
	豆乳ココアゼリー(乳無)	豆乳、低ゼラチン(粉)	粉寒天	砂糖			

*献立は都合により変更される場合がありますのでご了承ください。*校内で除去食対応のある食品には★印がついています。

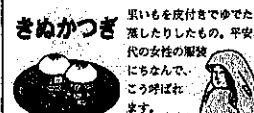
給食試食会のご案内

保護者様を対象に、11月28日(金)給食試食会を行います。
安全・安心でおいしく、栄養のバランスのとれた給食を保護者の皆様にも試食していただき、ご意見を頂戴したくご案内申し上げます。

日時等の詳細は別途配布させていただきます、お知らせを



月見団子
米から作る団子。満月に見立てた丸い形のはか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。



きぬかつぎ
里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

10月6日・十五夜

10月10日は目の健康デー

ビタミンAを豊富に含む食品を摂取しよう!

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、つなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。