



10月のこんだて

10月の給食目標: 食べ物の働きを知ろう

翁島小学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	1食分(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)	
1	月	ご飯、さけのマヨネーズ焼き、牛乳、野菜のごま酢和え、豚汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ もやし はくさい きゅうり パセリ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも さけ マヨネーズ	649	21.8	
2	火	コッペパン、チョコレート、秋の幸シチュー 牛乳、ブロッコリーサラダ、果物(オレンジ)	ぎゅうにゅう とり	ホールコーンかん オレンジ たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ	パン チョコレート さとう さつまいも じゃがいも さけ あぶら バター	653	18.8	
3	水	ゆかりご飯、厚揚げのそぼろ炒め 牛乳、多菜パオズ、中華スープ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とうふ	にんじん たら わかめ チンゲンツァイ はくさい	こめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	639	18.1	
4	木	ご飯、あじフライ、五目煮豆 牛乳、みそ汁	ぎゅうにゅう あじ とり だいず とうふ	にんじん ごぼう たけのこ だいこん こまつな	こめ あぶら こんにやく さとう みりん じゃがいも	662	19.7	
5	金	タンメン(中華麺)、揚げギョーザ、牛乳、ゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なたぎょうざ	にんじん キャベツ もやし きくらげ たら たけのこ だいこん きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	608	18.3	
9	火	食パン、ジャム、鶏肉のマーマレード焼き 牛乳、ポテトサラダ、カブのスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	たまねぎ ホールコーンかん きゅうり かぶ にんじん パセリ しょうが にんにく	パン さけ あぶら じゃがいも	700	27.7	
10	水	3年生の希望こんだてです。お楽しみに！！						
11	木	チャプチェ丼、手作り肉団子のスープ 牛乳、フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	もやし にんじん たら ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな にんにく もかんづめ みかん かんづめ バイン	こめ さけ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かつくりこ	673	17.6	
12	金	きつねうどん(うどん麺)、牛乳、大学いも、ブロッコリーのおかか和え	ぎゅうにゅう とり なたあぶらあげ おかか	にんじん ねぎ こまつな もやし ブロッコリー ホールコーンかん	ソフトめん みりん さけ さとう さつまいも あぶら ごま	687	18.6	
15	月	ご飯、麻婆豆腐、春巻き 牛乳、大根の甘酢つけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ねぎ にんじん たら しょうが にんにく だいこん レモン	こめ あぶら でんこ さとう はるさめ かつくりこ	691	23.9	
16	火	ご飯、さけの塩麴焼き、おからの炒り煮 牛乳、けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ さつまいも とうふ	ほしいたけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな おから	こめ さけ みりん しらたき あぶら さとう こんにやく さといも ごま	606	15.3	
17	水	コッペパン、ジャム、ツナコーンサラダ 牛乳、ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン だいず	ホールコーンかん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ セロリー トマトかん	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	607	18.4	
18	木	ご飯、チキン巻き 牛乳、するめ入りかき揚げ、秋のコンソメスープ	ぎゅうにゅう とり べーコン ロースハム するめ	きゅうり ごぼう ホールコーンかん えだまめ にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ きくらげ	こめ あぶら さとう ごま あぶら さつまいも	654	21.4	
19	金	食育の日						
19	金	さつまいもご飯、ホッケの塩焼き 牛乳、ごま和え、みそ汁、果物(柿)	ぎゅうにゅう ほっけ	こまつな にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな かき	こめ さとう さつまいも ごま	624	21.7	
22	月	ご飯、チキンカレー、海藻サラダ 牛乳、チーズプリン	ぎゅうにゅう とり	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース わかめ キャベツ きゅうり ホールコーンかん	こめ あぶら じゃがいも サラダようこんにやく さとう	651	17.6	
23	火	食パン、ジャム、花野菜サラダ 牛乳、ポトフ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ パセリ にんじん だいこん キャベツ	パン ジャム あぶら じゃがいも	608	16.6	
24	水	小教研のため、給食はありません。						
25	木	ご飯、鶏の唐揚げ、三色あえ 牛乳、根菜汁	ぎゅうにゅう とり なたあぶら	しょうが こまつな ホールコーンかん もやし にんじん ごぼう ねぎ	こめ さけ かつくりこ あぶら さといも	680	23.7	
26	金	みそラーメン(中華麺)、大根の中華サラダ 牛乳、たまごドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ライトツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ たら たけのこ だいこん	ちゅうかめん ごまあぶら さけ さとう こむぎこ あぶら	624	17.9	
27	土	翁島フェスティバル(お弁当を忘れずに持ってきてください。)						
29	月	繰替休業日						
30	火	ご飯、さんまの蒲焼、ごま和え 牛乳、なめこ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ	もやし ブロッコリー なめこ ねぎ にんじん だいこん	こめ あぶら みりん さとう さけ ごま	712	28.5	
31	水	ご飯、ハンバーグ、こまつなサラダ 牛乳、野菜スープ、パンプキンパフ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	たまねぎ こまつな キャベツ ホールコーンかん しいたけ ぶなしめじ にんじん	こめ あぶら パンこ さけ さとう	700	20.8	
						26.7	2.45	

1年生保護者対象給食試食会

献立について

◎カミカミメニュー ⇒ 18日(木)

◎食育の日 ⇒ 19日(金)

◎ハロウィンメニュー(パンプキンパフ) ⇒ 31日(水)

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますので、ご了承ください

