



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人1日(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 とりにく	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 じゃようしんこ 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 にら わかめ チンゲン ツアイ 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 とりにく 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 にら 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 とりにく 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 とりにく	もやし にんじん にら ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな にんにく ももかんづめ 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 たくりこ	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 とりにく 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 にら 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 かたくりこ	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 とりにく	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 とりにく ロー スハム するめ ベーコン	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					
22 月	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
23 火	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 とりにく	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
24 水	食パン、ジャム、花野菜サラダ 牛乳、ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく 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
25 木	ご飯、鶏の唐揚げ、三色あえ 牛乳、根菜汁	ぎゅうにゅう とりにく なまあ げ	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 かたくりこ 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 にら 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 とりにく ぶたにく	たまねぎ こまつな キャベツ ホールコーンかん ほしいたけ 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

1年生保護者対象給食試食会

◎カミカミメニュー ⇒ 18日(木)

献立について

◎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

