

令和1年

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	650	26.8

こ ん だ て		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
		あか	さとうあぶら、おのおむぎ、こめ	こめ、じゃがいも、あぶらこむぎ、バター、ドレッシング	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、米飯	大豆油、さとうあぶら、黒米、米飯、こむぎ
		き	きゅうりにんじん、ねぎ、はくさい、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、しめじ、ウージパウダー、グリーンアスパラ、カリフラワー	きゅうり、ザーサイ、しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、たけのこ、しいたけ	にんじん、切干大根、しいたけ、こんにゃく
		みどり	さんまのおかか煮、かいそうサラダ、クファジュシー	イタリアンサラダ、ごはん、クラムチャウダー	ちゅうかサラダ、ごはん、マーボー豆腐	クーブイリチー、さかなてんぷら、黒米ごはん、イナムドウチ
小学校	C 518 P 25.7 F 13.1	C 585 P 20.5 F 25.4	C 576 P 25 F 16	C 630 P 28.3 F 16.5		
こ ん だ て		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	
		あか	とりにく、あさり、はんぺん、きゅうりにゅう、かつおぶし、こんぶ	牛肉、チーズ、ポーク、大豆、きゅうりにゅう、ぶたにく	なると、きゅうりにく、ワンタン、きゅうりにゅう	鮭、きゅうりにゅう、かに、かまぼこ、ヨーグルト、とりにく、ベーコン
		き	さとうあぶら、米飯	オリーブ油、さとうあぶら、クルトンスパゲティ	ごまあぶら、あぶら、でんぶん、米飯	さとう、バター、あぶら、ごま、おのおむぎ、米、さつまいも
		みどり	こんにゃく、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、絹さや、しいたけ	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、パプリカ、トマト、バナナ	キャベツ、こまつな、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ、ピーマン、きくらげ、こんにゃく、寒天	キャベツ、だいこん、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、ネーブル、しめじ、切干大根
小学校	C 482 P 20 F 10.8	C 653 P 24.9 F 23.7	C 515 P 22.5 F 13.2	C 633 P 23.2 F 24.8		
あ き や す み	<p>《今月のきゅうしよくむくひょう》 きれいにてをあらおう！</p>					
	<p>旬の味覚を味わおう！</p> <p>ほかにどんな食べ物があるかな？</p>					
こ ん だ て		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	
		あか	ぶたにく、とりにく、しらなまめ、いんげんまめ、きゅうりにゅう、ヨーグルト	とりにく、きびなご、五目揚豆腐、きゅうりにゅう、かつおぶし、ぶたにく、昆布	とりにく、きびなご、五目揚豆腐、きゅうりにゅう、かつおぶし、ちきあぎ、ぶたにく、ノリ	とりにく、きゅうりにゅう、きゅうりにゅう
		き	じゃがいも、バター、あぶら、米飯、こむぎ、げんまい	じゃがいも、大豆油、さとうあぶら、でんぶん、米飯	さとうあぶら、おきなそば	さとうあぶら、春雨、おのおむぎ、米飯
		みどり	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、しいたけ、パイナップル、みかん、もも、ウージパウダー、プロッコリー、カリフラワー、コーン	だいこん、チンゲンサイ、とうがん、にんじん、えだまめ	キャベツ、こまつな、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、かき、にんにく	こまつな、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、しめじ、にんにく、こんにゃく
小学校	C 690 P 23.1 F 17.7	C 593 P 27.1 F 17	C 519 P 27.4 F 13.7	C 1248 P 33.2 F 14.5		
こ ん だ て		28(月)	29(火)	30(水)	31(木) ハロウィン	
		あか	とらふ、ぶたにく、アーサ、きゅうりにゅう、かつおぶし、ちきあぎ	なると、たまご、きゅうりにゅう、ぶたにく、あつあげ	とりにく、ひじき、あじ、きゅうりにゅう、かまぼこ、ごまあぶら、ぶたにく、ぶたにく	ひよこ豆、えんどう豆、インゲン豆、大豆、きゅうりにゅう、ぶたにく、だつしふんにゅう
		き	ショートニング、さとうあぶら、米飯、こむぎ、ロード	さとうあぶら、あぶら、でんぶん、米飯	さとうあぶら、ごま、こめ	さとう、バター、あぶら、コッペパン、こむぎ、生クリーム
		みどり	しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん	キャベツ、こまつな、にんじん、ながねぎ、きくらげ、こんにゃく、寒天、たけのこ、しいたけ、しょうが	キャベツ、にんじん、えだまめ、しいたけ、たけのこ	かぼちゃ、セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、ブルーベリー、ウージパウダー
小学校	C 614 P 21.6 F 16.8	C 533 P 20.3 F 16.3	C 632 P 25.4 F 24.9	C 595 P 23.1 F 19.5		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。※給食費は、毎月10日までに納めましょう。