

令和5年

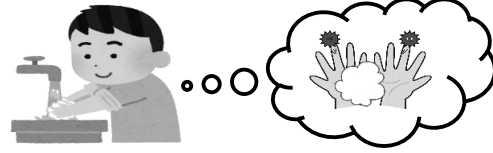
10月の予定献立表

※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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18

《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 きれいに手をあらおう!



1学期後半終了

こ ん だ て	2(月) <b>とうふの日</b>	3(火)	4(水)	5(木) <b>なほしまクロの日(10日)</b>	6(金) <b>めのあいごデー(10日)</b>
	とうふハンバーグ 牛乳 ひじきまめごはん キャベツのおかかあえ	みかん はるさめサラダ 牛乳 ごはん マーボーだいこん	にんじんシリシリ 牛乳 いわしのしょうがに むぎごはん はくさいのみそしる	とうがんのそばろに 牛乳 まぐろいりあぶらみそ むぎごはん かきたまじる	ブルーベリーゼリー 牛乳 マカロニサラダ あげぱん ミネストローネ
小学校	E 581 P 28.8 F 20.0	E 602 P 23.5 F 16.1	E 589 P 26.8 F 15.5	E 581 P 24.4 F 14.7	E 645 P 22.2 F 23.6

あきやすみ

こ ん だ て	16(月) <b>2学期前半開始</b>	17(火)	18(水) <b>おきなわそばの日(17日)</b>	19(木) <b>食育の日・琉球料理の日</b>	20(金)
	ブラウニー 牛乳 きのこスパゲティ グリーンサラダ	なし もずくどん 牛乳 ごはん きりぼしだいこんサラダ	バナナ 牛乳 にくやさいそば ごまジャコサラダ	パパイヤリチー 牛乳 ござかなかまぼこ ごこくごはん チムシンジ	かぼちゃひきにくフライ 牛乳 あきのかおりごはん ツナとわかめのあえもの
小学校	E 484 P 20.8 F 16.1	E 511 P 17.0 F 12.5	E 496 P 25.6 F 13.6	E 534 P 24.7 F 11.0	E 589 P 20.6 F 19.7

こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	こくとうビーンズ 牛乳 やさしいため わかめごはん とうがんのすましる	オレンジ 牛乳 ブロッコリーソテー べいもパン クラムチャウダー	あつあげのちゅうかいため 牛乳 ぎょうざ もちきびごはん コーンスープ	ひじきいため 牛乳 きびなごのからあげ ごはん なめこのみそしる	ぶどうゼリー 牛乳 チキンカレー げんまいごはん ゆずあえ
小学校	E 493 P 20.4 F 11.6	E 595 P 25.9 F 19.5	E 622 P 25.3 F 18.5	E 532 P 23.5 F 15.0	E 616 P 19.5 F 15.2

こ ん だ て	30(月)	31(火)	秋はおいしい 食べ物がいっぱい!  さんま しんまい きのこ さつまいも さけ さといも りんご なし かき さといも りんご なし くり
	おからちんすこう 牛乳 わふうサラダ ごはん にくどうふ	かぼちゃグラタン 牛乳 ピラフ ひよこまめのサラダ	
小学校	E 597 P 22.5 F 17.1	E 617 P 18.2 F 25.1	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

もずく丼

給食のレシピを紹介します。  
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね!

【材料】(4~5人分)

・もずく……………100g	★しょうゆ……………大さじ1
・豚ひき肉……………100g	★みりん……………大さじ2
・たまねぎ……………1個	★料理酒……………小さじ1
・にんじん……………1/3本	★塩……………1g(小さじ1/6)
・赤ピーマン……………1/2個	★だし汁……………50ml
・コーン……………30g	
・サラダ油……………小さじ1	

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、赤ピーマンはみじん切りにし、もずくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋(フライパン)に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加え、さらに炒める。
- ④コーン、もずく、★の調味料入れて煮こむ。
- ⑤赤ピーマンを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつければ、完成!
- ⑥ごはんの上に盛り付けて、召し上がれ!

☆炒める際に、にんにく・生姜を入れると風味が増して、さらにおいしくなります♪

