

10月

給食

こんだて表



| 日 (曜) | 写真 しゃしん | 献立名 こんだて めい | 飲み物 の (はたらき) | 赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) | | 緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) | | 黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) | | エネルギー | 給食のない きゅうしよく がっこう がくねん 学校・学年 |
|---------------|---|------------------|--------------------|-------------------------------|---------|---|--------------------------|-------------------------------|----------------|------------|---------------------------------------|
| | | | | | | | | | | 塩分 えんぶん | |
| 1 日 (水) |  | さつまいもご飯 | 牛乳 (赤) | | | | | 米、さつまいも | ごま | 593 kcal | |
| | | 厚揚げのソース焼き | | 厚揚げ | 青のり | | | さとう | ノンエッグ マヨネーズ | 2.2 g | |
| | | マスタード和え | | | | 小松菜、キャベツ、コーン、にんじん | | | 685 kcal | | |
| | | 味噌汁 | | とうふ | わかめ | 切干大根、長ねぎ | | | 2.5 g | | |
| 2 日 (木) |  | ご飯 | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 597 kcal | 河崎小 |
| | | 魚の香味焼き | | 魚 | | 長ねぎ、しょうが | さとう | ごま、ごま油 | 2.3 g | | |
| | | ゆかり和え | | | | キャベツ、きゅうり、にんじん、紫蘇 | | | 709 kcal | | |
| | | なめこ汁 | | とうふ | | なめこ、だいこん、小松菜、長ねぎ | | | 2.6 g | | |
| 3 日 (金) |  | ご飯 | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 654 kcal | |
| | | 大豆入りかき揚げ | | 大豆 | ひじき | 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、コーン | 小麦粉 | 油 | 2.8 g | | |
| | | こんにゃくサラダ | | | | キャベツ、コーン | さとう | 油、ごま | 831 kcal | | |
| | | 両津産じゃがいも入りかむかむ豚汁 | | ぶた肉・とうふ | くきわかめ | だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、 長ねぎ | | | 3.3 g | | |
| 6 日 (月) | 今日は十五夜です。給食では、満月をイメージしたみかんゼリーにうさぎに見立てた型抜きゼリーを乗せたデザートを取り入れました。 | | | | | | | | | | 前浜小 前浜中 |
| |  | ご飯 | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 721 kcal | |
| | | ポテトコロッケ | | | | 玉ねぎ | じゃがいも・さとう・ パン粉、米粉・小麦粉 | 油 | 1.9 g | | |
| | | 風味漬け | | | | キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、 だいこん、れんこん、しょうが、しその葉 | さとう | ごま | 852 kcal | | |
| | | 厚揚げのカレー煮 | | ぶた肉、厚揚げ | | 玉ねぎ、にんじん、小松菜 | さとう | | 2.4 g | | |
| | お月見ゼリー | | | | みかん、レモン | さとう、水あめ | | | | | |
| 7 日 (火) |  | ご飯 | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 604 kcal | |
| | | 豚肉とじゃがいもの炒め物 | | ぶた肉 | | にんじん、ごぼう、サヤインゲン | じゃがいも、 三温糖 | 油、ごま、ラー油 | 2.1 g | | |
| | | 酢醤油和え | | | | キャベツ、きゅうり、もやし | | ごま油 | 718 kcal | | |
| | | 味噌汁 | | とうふ | わかめ | 切干大根、長ねぎ | | | 2.5 g | | |
| 8 日 (水) |  | 米粉パン | 牛乳 (赤) | | | | | 米粉パン | | 667 kcal | 河崎小6年生 |
| | | トマトオムレツ | | たまご | | トマト | さとう、片栗粉 | 油 | 2.8 g | | |
| | | わかめサラダ | | | わかめ | キャベツ、きゅうり、コーン | | 油、ごま | 823 kcal | | |
| | | 秋の香り豆乳シチュー | | ベーコン、 ぶた肉・豆乳 | | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー | さつまいも・米粉 | 油 | 3.8 g | | |
| | | ブルーベリージャム | | | | ブルーベリー | ジャム | | | | |

| 日 (曜) | しゃしん 写真 | こんだて めい 献立名 | の 飲み物 （はたらき） | 赤色の仲間 あかいろ なかま （血や肉になる） | | 緑色の仲間 みどりいろ なかま （体の調子を整える） | | 黄色の仲間 きいろ なかま （体温や力になる） | | エネルギー | 給食のない 給食のない がっこう がくねん 学校・学年 | |
|----------------|---|--|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------|--|--------------------------------------|-----------------------|
| | | | | | | | | | | えんぶん 塩分 | | |
| 9 日 (木) |  | ごはん | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 626 kcal | 中等教育学校 | |
| | | さかな しお 魚の塩こうじ焼き | | 魚 | | | | | 2.1 g | | | |
| | | てつか 鉄火みそ | | 大豆 | | ごぼう、にんじん | さとう | 741 kcal | | | | |
| | | さわにわん 沢煮椀 | | ぶた肉 | | にんじん、えのきたけ、ごぼう、 たけのこ、サヤエンドウ | | 2.5 g | | | | |
| 10 日 (金) |  | きょう がつ か め 今日、10月10日は目の愛護デーです。目に良いビタミンたっぷりの献立にしました。 | | | | | | | | | | 行谷小 3、4年生 中等3年生 |
| | | デミオムライス | 牛乳 (赤) | とり肉 | | にんじん、玉ねぎ | こめ | 油 | 702 kcal | | | |
| | | (ケチャップライス・ たまご 玉子シート・デミソース) | | たまご | | | さとう、片栗粉 | 油 | 2.3 g | | | |
| | | ビタミンABCEサラダ | | ベーコン | 玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、 グリーンピース、にんにく | | 油、ハヤシルウ | 821 kcal | | | | |
| | | ブルーベリーゼリー | | 大豆 | かぼちゃ、ブロッコリー | さとう | アーモンド、油 | 2.6 g | | | | |
| 14 日 (火) |  | ごはん | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 676 kcal | | |
| | | はるま 春巻き | | ぶた肉 | | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、 しいたけ | 小麦粉、さとう、 米粉、粉あめ | ショートニング | 2.2 g | | | |
| | | きりぼしだいこん 切干大根ナムル | | | 小松菜、にんじん、切干大根 | | ごま、ごま油 | 852 kcal | | | | |
| | | わかめスープ | | | わかめ | にんじん、もやし、長ねぎ、コーン、 メンマ | | 2.4 g | | | | |
| 15 日 (水) |  | ごはん | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 630 kcal | | |
| | | さばの塩焼き | | さば | | | | | 2.2 g | | | |
| | | あきやさい にもの 秋野菜の煮物 | | とり肉 | | にんじん、れんこん、ごぼう、 しめじ、サヤインゲン | 里いも、車麩、 三温糖 | | 745 kcal | | | |
| | | だいこんのみそ汁 | | 厚揚げ | | だいこん、小松菜、長ねぎ | | 2.6 g | | | | |
| 16 日 (木) |  | いろど やさい 彩り野菜のピラフ | 牛乳 (赤) | ウインナー | | にんじん、グリーンピース、コーン | 米、 押麦 | 油 | 617 kcal | | | |
| | | ひんもく 10品目のサラダ | | 白いんげん豆、ひよこ豆、いんげん 豆、赤いんげん豆 | ひじき | キャベツ、きゅうり、にんじん、アスパラガス | さとう | ごま油、 アーモンド | 737 kcal | | | |
| | | とうにゅう 豆乳コーンポタージュ | | ベーコン、豆乳 | | 玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ | 米粉、じゃがいも | 油 | 3.0 g | | | |
| 17 日 (金) |  | もずく丼 (麦ごはん) | 牛乳 (赤) | | | | 米、押麦 | | 717 kcal | 前浜小・ 河崎小・ 両津小・ 加茂小の 各4～6年生 | | |
| | | さつまいものはちみつナッツがらめ | | ぶた肉、厚揚げ | もずく | にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 コーン、チンゲン菜、にんにく | さとう、 片栗粉 | 油、ごま | 2.0 g | | | |
| | | きりぼしだいこん 切干大根のスープ | | ベーコン | | 切干大根、にんじん、しめじ、 ほうれん草 | さつまいも、 はちみつ | 油、アーモンド | 844 kcal | | | |
| | | | | | | | | 2.6 g | | | | |

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますので
ご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



| 日 (曜) | 写真 | 献立名 | 飲み物 (はたらき) | 赤色の仲間 (血や肉になる) | | 緑色の仲間 (体の調子を整える) | | 黄色の仲間 (体温や力になる) | | エネルギー | 給食のない 学校・学年 |
|----------------|----|-----------------|---------------|-------------------|-----|------------------------------|--|--------------------|-------------------|----------|----------------|
| | | | | | | | | | | 塩分 | |
| 20 日 (月) | | 五色ごはん | 牛乳 (赤) | | | 野沢菜、青じそ、赤かぶ、だいこん、にんじん、しば漬け | | 米 | | 620 kcal | 河崎小 |
| | | さけの梅マヨ焼き | | さけ | | 梅干し | | | ノンエッグ マヨネーズ | 2.1 g | |
| | | ごまびたし | | | | 小松菜、にんじん、コーン、キャベツ | | | ごま | 732 kcal | |
| | | 両津でとれたかぼちゃde味噌汁 | | 厚揚げ | | にんじん、しめじ、長ねぎ | | じゃがいも | | 2.4 g | |
| 21 日 (火) | | ごはん | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 687 kcal | |
| | | 豆腐入り玉子焼き | | 豆腐、たまご、大豆 | わかめ | グリンピース、玉ねぎ | | さとう | 油 | 1.8 g | |
| | | キャベツのごまマヨ和え | | | | キャベツ、にんじん、コーン | | さとう | ノンエッグ マヨネーズ、ごま | 815 kcal | |
| | | さつま汁 | | ぶた肉 | | だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう | | さつまいも | | 2.2 g | |
| 22 日 (水) | | 米粉きなこ揚げパン | 牛乳 (赤) | きなこ | | | | 米粉パン、さとう | 油 | 649 kcal | |
| | | 肉団子 | | ぶた肉、とり肉、オイスターエクス | | 玉ねぎ | | パン粉、さとう | 油 | 3.2 g | |
| | | 花野菜サラダ | | | | ブロッコリー、カリフラワー、コーン | | さとう | 油 | 778 kcal | |
| | | ワンタンスープ | | ぶた肉 | | メンマ、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草、干しいたけ | | ワンタン | | 3.7 g | |
| 23 日 (木) | | ごはん | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 635 kcal | |
| | | 麩ッカツ | | | | | | 車麩、米粉、パン粉、バターミックス粉 | 油 | 2.1 g | |
| | | きりざい | | 納豆 | のり | たくあん、野沢菜、にんじん、切干大根 | | | ごま | 733 kcal | |
| | | 味噌汁 | | 油揚げ | | だいこん、小松菜、ごぼう | | じゃがいも | | 2.3 g | |
| 24 日 (金) | | ごはん | 牛乳 (赤) | | | | | 米 | | 631 kcal | |
| | | 韓国風焼き鳥 | | とり肉 | | にんにく、しょうが、長ねぎ | | さとう | ごま油、ごま | 1.9 g | |
| | | チャプチェ | | ぶた肉 | | にんじん、ニラ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく | | さとう | ごま油、ごま | 744 kcal | |
| | | もずくと玉子のスープ | | たまご | もずく | 玉ねぎ | | じゃがいも | | 2.2 g | |

