

## 10月 給食こんだて表

さとさん しょう よてい しょくざい  
佐渡産使用予定食材

こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、たまねぎ、じゃがいも など

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)	あかい 色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 色の仲間 (体温や力になる)	みどり 色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
1 日 (水)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			634 kcal	相川小学校6年生 10月
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら,さとう,ごま	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく	1.8 g	
		わふうマカロニサラダ		かつおぶし	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり	795 kcal	
		じゃがいものみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	だいこん,えのきだけ	2.5 g	
		—						
2 日 (木)		マーボーライス (むぎごはん)	牛 乳 (赤)	こめ,むぎ			603 kcal	
		マーボーライスのぐ		ぶたにく,だいす,とうふ,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく	2.7 g	
		ちゅうかサラダ		ハム	あぶら,さとう	きゅうり,キャベツ	766 kcal	
		ワンタンスープ			ワンタン	もやし,にんじん,ねぎ,メンマ	3.5 g	
		—						
3 日 (金)		よこわりこめこパン	牛 乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		653 kcal	
		バーベキューチキン		とりにく	こむぎこ,かたくりこ,あぶら,さとう		2.7 g	
		はなやさいサラダ			あぶら,さとう	プロッコリー,カリフラワー,とうもろこし	781 kcal	
		クリームスープ		ベーコン,ぎゅうにゅう,クリーム	じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	3.2 g	
		—						
6 日 (月)		●○● 十五夜献立 ●○● 十五夜は中秋の名月とも呼ばれています。豊作を祈り自然や食べ物に感謝する行事です。給食では月に関連した献立を提供します。食材や料理の形にも注目しましょう。	牛 乳 (赤)	こめ			744 kcal	
		ごはん		ぶたにく,とりにく	あぶら,こむぎこ	たまねぎ,トマト	2.4 g	
		うさぎのハンバーグ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,えだまめ,とうもろこし	844 kcal	
		まめサラダ		かまぼこ,ベーコン,とうにゅう		にんじん,たまねぎ,しめじ,ほうれんそう	2.9 g	
		おつきみスープ		だいす	さつまいも,こめこ,さとう,あぶら			
		さつまいもクレープ						
7 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			659 kcal	
		サバのチリソースかけ		サバ	かたくりこ,あぶら,あぶら	しょうが,ねぎ	2.0 g	
		パンパンジー		とりにく	あぶら,さとう,ごま	もやし,キャベツ,きゅうり	814 kcal	
		わかめスープ		とうふ,わかめ		たまねぎ,チンゲンサイ,メンマ	2.5 g	
		—						
8 日 (水)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			624 kcal	
		ちぐさたまごやき		たまご,だいす	さとう	にんじん,ねぎ,たまねぎ	2.1 g	
		いそマヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし,にんじん,ほうれんそう	759 kcal	
		うちまめのみそしる		うちまめ,あぶらあげ,とうふ,みそ	じゃがいも	だいこん	2.6 g	
		—						

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)	あかいいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう、がくねん 給食のない学校・学年
9 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			652 kcal	
		ししゃもフライ		シシャモ	パンこ,こむぎこ,あぶら		1.7 g	
		おかかあえ		かつおぶし		キャベツ,にんじん,こまつな	791 kcal	
		じゃがいものそぼろに		とりにく,あつあげ	じゃがいも,あぶら,さとう,かたく りこ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,しょうが	2.0 g	
		—						
<p>●○● 目の愛護デー献立 ●○● 「10・10」を横にすると眉毛と目のように見えることから10月10日を目の愛護デーとしています。 目の疲れを取ったり、粘膜を保護する働きのある「ビタミンA」たっぷりの献立です。</p>								
10 日 (金)		いろどりやさいのピラフ(むぎごはん)	牛乳 (赤)	こめ,むぎ			602 kcal	
		いろどりやさいのピラフのぐ		ワインナー	バター	あかビーマン,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーン ピース	2.0 g	
		フレンチサラダ		チーズ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	749 kcal	
		キャロットポタージュ		ベーコン,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん	2.5 g	
		くだもの				くだもの		
14 日 (火)		こめこアップルパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ	りんご	619 kcal	
		チリコンカン		だいす,ぶたにく,だいす	あぶら	たまねぎ,にんにく,トマト	2.8 g	
		コーンサラダ		ツナ	あぶら	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	802 kcal	
		コンソメスープ			じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	3.5 g	
		—						
15 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			605 kcal	
		あげぼうぎょうざ		ぶたにく,とりにく	あぶら,こむぎこ,パンこ	キャベツ,たまねぎ,ねぎ,しょうが	1.9 g	
		はるさめサラダ			はるさめ,さとう,あぶら,ごま	にんじん,もやし,きゅうり	772 kcal	
		にらたまじる		たまご	じゃがいも,かたくりこ	たまねぎ,えのきたけ,にら	2.5 g	
		—						
<p>●○● 減塩献立 ●○● 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントは、マヨネーズを使うことで塩分の多いみその量を減らす、ごまや酢の風味・酸味を活用することです。少ない塩分でもおいしく食べられます。</p>								
16 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			614 kcal	
		とりにくのみぞマヨチーズやき		とりにく,みぞ,チーズ	ノンエッグマヨネーズ		1.8 g	
		もやしのごますあえ		あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	750 kcal	
		いもにじる		とうふ	さといも,さとう	にんじん,ねぎ	2.4 g	
		—						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料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	の 飲 物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん	給食のない学校・学年 塩分
17 日 (金)	★☆★ 食育の日の献立	毎月19日は食育の日です。主菜は佐渡産のしいたけを使った焼肉丼です。汁物には秋が旬のさつまいもを取り入れています。	牛乳 (赤)	ごはん さとさんしいたけいりやきにくどん さとさんしいたけいりやきにくどんのぐ そくせきづけ みそさつまじる ー	ごめ あぶら,さとう ごま さつまいも	たまねぎ,しいたけ,グリンピース,しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん だいこん,ねぎ	608 kcal 1.9 g 758 kcal 2.4 g	相川小学校4~6年生 七浦小学校4~6年生 金泉小学校3~5年生 高千小学校4~6年生
20 日 (月)	ごはん ささかまのマヨネーズやき カレーもやし とんじる ー	牛乳 (赤)	ごはん かまぼこ,チーズ,あおのり,かつおぶし ハム とうふ,ぶたにく,みそ	ごめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	もやし,にんじん,ほうれんそう たまねぎ,にんじん,ごぼう	605 kcal 3.0 g 743 kcal 3.5 g	七浦小学校	
21 日 (火)	●○● 相川中学校リクエスト献立	●○● 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！	牛乳 (赤)	ごはん とりにくのからあげ かいそうサラダ ABCスープ アセロラゼリー	ごめ かたくりこ,こむぎこ,あぶら あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ,バター さとう,みすあめ	にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,とうもろこし セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく アセロラ	661 kcal 2.1 g 740 kcal 2.8 g	
22 日 (水)	ごはん チンジャオロースー ナムル はるさめスープ ー	牛乳 (赤)	ごはん ぶたにく さとう,あぶら,ごま はるさめ	ごめ あぶら,さとう,かたくりこ さとう,あぶら,ごま はるさめ	しょうが,にんにく,ピーマン,たけのこ,ねぎ もやし,にんじん,こまつな にんじん,たまねぎ,とうもろこし	601 kcal 2.6 g 734 kcal 3.1 g		
23 日 (木)	ごはん アジフライ たくあんあえ あつあげのみそしる ー	牛乳 (赤)	ごはん アジ あつあげ,みそ	ごめ こむぎこ,パンこ,あぶら キャベツ,にんじん,えのきたけ,こまつな	もやし,きゅうり,にんじん,だいこん キャベツ,にんじん,えのきたけ,こまつな	626 kcal 2.3 g 775 kcal 2.9 g	もっと魚を食べよう！	
24 日 (金)	キーマカレーライス (ごはん) キーマカレー こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト ー	牛乳 (赤)	ごはん ぶたにく,とりにく,だいす ヨーグルト	ごめ あぶら,こむぎこ,さとう あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり もも,パイナップル,みかん,ぶどう	724 kcal 3.1 g 877 kcal 3.8 g		

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名 (はたらき)	の飲み物 (はたらき)	あか いろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がこう がくねん 給食のない学校・学年
				牛 乳 (赤)	こめ かつおぶし,のり たまご,ひじき ツナ とうふ,あさり,みそ	あぶら,さとう あぶら,さとう もやし,きゅうり,にんじん だいこん,にんじん,こまつな		
27 日 (月)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			591 kcal 2.6 g	相川小学校 高千小学校 相川中学校 高千中学校
		ふりかけ		かつおぶし,のり				
		ひじきいりたまごやき		たまご,ひじき	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん		
		ツナあえ		ツナ		もやし,きゅうり,にんじん		
		あさりのみそしる		とうふ,あさり,みそ		だいこん,にんじん,こまつな		
28 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			714 kcal 2.1 g	
		ユーリンチー		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう	ねぎ,しょうが,にんにく		
		くきわかめのマヨサラダ		くきわかめ,ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,とうもろこし		
		たんたんスープ		ぶたにく,みそ	ごま,さとう	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,チングンサイ		
		—						
29 日 (水)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			635 kcal 2.5 g	
		サバのみそに		サバ,みそ	さとう	しょうが		
		じゃがいものきんぴら			じゃがいも,あぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん		
		さわにわん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	にんじん,えのきだけ,ごぼう,きぬさや		
		—						
<p>●○● 会津若松交流給食献立 ●○● 佐渡市と会津若松市は観光振興のため連携協力協定を結んでいます。給食では会津若松市の学校給食で提供されている「ソースチキンカツ」や「くじら汁」などの郷土料理を取り入れています。</p>								
30 日 (木)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			711 kcal 2.4 g	
		ソースチキンカツ		とりにく	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう	レモン		
		ブロッコリーのマヨおかかあえ		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー,もやし,とうもろこし		
		くじらじる		くじら,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,こまつな,しょうが		
		—						
<p>●○● ハロウィン献立 ●○● ハロウィンは2000年以上も続いているヨーロッパの行事で悪いものを追い払うという意味合いもありましたが 今では仮装パーティーのように楽しむイベントになっています。給食でハロウィン気分を味わいましょう。</p>								
31 日 (金)		チキンライス(ごはん)	牛 乳 (赤)	こめ,バター			603 kcal 2.1 g	
		チキンライスのぐ		とりにく	あぶら	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,トマト		
		むらさきキャベツのサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,ピーマン,きゅうり,レモン		
		クリームスープ		かまぼこ,きゅうりゅう	じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ		
		パンプキンババロア		だいす	さとう,みずあめ,あぶら	かぼちゃ		

©少年写真新聞社2019