

10月 給食こんだて表

※ 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)	種 類	献立名	の 飲 み 物 (はたらき)	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 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)
1 日 (木)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		616 kcal	☆小木小6年 羽茂小6年 赤泊小6年 【陸上大会 予備日】
	主	あかうおの煮付け		あかうお	さとう	しょうが	2.3 g	
	副	チーズ入りきりざい		なっとう、チーズ	ごま	こまつな、たくあん、にんじん	744 kcal	
	汁	ごぼうのみそ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	ごまあぶら	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ	2.9 g	
2 日 (金)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		625 kcal	
	主	とり肉の塩から揚げ		とりにく		にんにく	2.1 g	
	副	おかかおひたし		かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん	748 kcal	
	汁	じゃがいもと油揚げのみそ汁		あぶらあげ、みそ	じゃがいも	だいこん、ごぼう、ねぎ	2.5 g	
5 日 (月)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	
	主	厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ、みそ、チーズ	さとう、ごま	たまねぎ	2.3 g	
	副	のり酢あえ		のり		コーン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	728 kcal	
	汁	めぎすすりみのすまし汁		めぎす、みそ、わかめ	ふ	にんじん、しいたけ、ねぎ	3.1 g	
6 日 (火)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		625 kcal	羽茂産
	主	韓国風肉じゃが		ぶたにく、ちくわ	じゃがいも、ごま、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく	2.3 g	
	副	大豆もやしのナムル			さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、コーン	746 kcal	
	汁	わかめスープ		わかめ、かまぼこ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ	3.0 g	
★ かみかみメニュー：今日はかみかみメニューです。米粉パンにえびカツなどはさんでバーガーにしようかんで食べましょう。								
7 日 (水)	食	【米粉パン】	牛乳 (赤)		こめこパン		611 kcal	
	主	えびカツ		えび、たら	パンこ、こむぎこ、あぶら	たまねぎ	3.1 g	
	副	バーガー			アーモンド	キャベツ、きゅうり、にんじん	764 kcal	
	他	【アーモンドキャベツ】 【タルタルソース】			あぶら、さとう	きゅうり、たまねぎ	4.2 g	
8 日 (木)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	☆赤泊小 【全校遠足】
	主	とりつくね		とりにく、ひじき	パンこ、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん	1.7 g	
	副	里いもサラダ			さといも、マヨネーズ	きゅうり、コーン、にんじん	725 kcal	
	汁	ほうれん草のみそ汁		とうふ、みそ		ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	2.1 g	
★ 目の愛護デーメニュー：10月10日は「目の愛護デー」です。目によいとされている栄養をたくさん取り入れたメニューです。								
9 日 (金)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		688 kcal	
	主	さけのもみじ焼き		さけ	マヨネーズ	にんじん	2.5 g	
	副	ごまころがし		とうふ、みそ	さとう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく	818 kcal	
	汁	ランドルト環みそ汁		ちくわ、あぶらあげ、みそ		だいこん、キャベツ、ねぎ	3.1 g	
13 日 (火)	食	クファジュシー	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	☆南佐渡中2年 【職場体験】
	主	厚焼き玉子		ぶたにく、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、しいたけ	2.7 g	
	副	ごまじゃこあえ		たまご	さとう		735 kcal	
	汁	あられふのみそ汁		ちりめんじゃこ	ごまあぶら、ごま、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	3.4 g	
14 日 (水)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		674 kcal	☆赤泊小 【全校遠足 予備日】
	主	さんまの塩焼き		さんま			1.8 g	
	副	ぼん酢あえ				こまつな、もやし、にんじん	763 kcal	
	汁	秋野菜のみそ汁		とうふ、みそ		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	2.1 g	
★ カラダにやさしおの日&敬老の日メニュー：やさしおポイント⑤『余計な塩分を体の外に出す「食物せんい」をしよう。』								
15 日 (木)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		617 kcal	減塩
	主	とり肉のりんごソース		とりにく		りんご、にんにく	2.0 g	
	副	干草あえ		たまご、こんぶ		キャベツ、こまつな、しめじ、にんじん	729 kcal	
	汁	豆乳入りみそ汁		あぶらあげ、とうにゅう、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	2.5 g	
★ 食育の日『日本と世界のジオパークめぐり』：今月の食育の日は、「白山手取川ジオパーク」より『石川県の料理』です。								
16 日 (金)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		654 kcal	
	主	揚げ堅豆腐のなめこあんがけ		とうふ	かたくりこ、あぶら、さとう	なめこ、ねぎ	1.9 g	
	副	れんこんのごまあえ			ごま、さとう	れんこん、キャベツ、こまつな、にんじん	818 kcal	
	汁	めった汁		ぶたにく、みそ	さつまいも	だいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ	2.3 g	

日 (曜)	種 類	献立名	の 飲 み 物 (はたらき)	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 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)
19 日 (月)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		660 kcal	☆小木小 【文化祭 振休】
	主	いわしのカリカリフライ		いわし	じゃがいも、こめこ、さとう、あぶら	しょうが	1.8 g	
	副	こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく、ドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	764 kcal	
	汁	切干大根の沢煮わん		ぶたにく、かまぼこ	はるさめ	きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ	2.1 g	
20 日 (火)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal	☆羽茂小 【秋遠足】
	主	コーンシュウマイ		たら、ぶたにく	こむぎこ、さとう	コーン、たまねぎ	2.3 g	
	副	豆苗と春雨の中華炒め		だいずミート、えび	あぶら、はるさめ、ごまあぶら	もやし、にんじん、とうみょう	741 kcal	
	汁	中華五目スープ		たまご		にんじん、たまねぎ、 きくらげ 、ほうれんそう	2.8 g	
21 日 (水)	食	キャラメル揚げパン	牛乳 (赤)		こめこパン、あぶら、さとう		646 kcal	 小木産 羽茂産
	主	チーズオムレツ		たまご、チーズ	さとう		2.9 g	
	副	グリーンサラダ			あぶら	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	807 kcal	
	汁	トマトマカロニスープ		ベーコン	じゃがいも 、マカロニ、あぶら	にんじん、たまねぎ、トマト、ケチャップ、にんにく	3.8 g	
22 日 (木)	食	おさつ	牛乳 (赤)		こめ、おしむぎ		712 kcal	 羽茂産
	主	カレーライス		ぶたにく	まつたけ 、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ	3.2 g	
	副	海そうサラダ		わかめ、こんぶ、ふのり	あぶら	キャベツ、きゅうり、コーン	869 kcal	
	汁	ー					4.0 g	
他	柿とりんごのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン、みかん、もも、 かき 、りんご			
★ 十三夜メニュー：10月23日は「十三夜」です。十三夜は「栗名月」や「巨名月」とも呼ばれています。								
23 日 (金)	食	秋の幸ごはん	牛乳 (赤)	あぶらあげ	こめ、くり、 まつたけ 、あぶら、さとう	にんじん、しいたけ	635 kcal	☆羽茂小 【秋遠足 予備日】
	主	さばの塩こうじ焼き		さば			2.9 g	
	副	かきのもとのゆずの香あえ		かつおぶし	さとう	キャベツ、もやし、こまつな、きく、ゆず	768 kcal	
	汁	打ち豆のみそ汁		だいず、とうふ、みそ		にんじん、だいこん、ねぎ	3.7 g	
26 日 (月)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		651 kcal	☆赤泊小 【文化祭 振休】
	主	わらさの甘みそ焼き		わらさ、みそ	さとう	しょうが	1.7 g	
	副	青菜のからしあえ				ほうれんそう、キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん	781 kcal	
	汁	いも煮		ぶたにく、とうふ	さといも、さとう	ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	2.2 g	
★ 佐渡市・会津若松市交流給食：会津若松市の名物料理である「ソースカツ丼」と郷土料理の「ざくざく」が登場します。								
27 日 (火)	食	【ごはん】	牛乳 (赤)		こめ		639 kcal	
	主	ソースカツ丼		ぶたにく	こむぎこ、パンこ、あぶら		2.2 g	
	副	【ソースカツ】			ごまあぶら	キャベツ	757 kcal	
	汁	ざくざく		だいず、ちくわ	さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく	2.9 g	
他	ももゼリー			さとう	もも			
★ ハロウィンメニュー：10月31日はハロウィンです。今日は、ハロウィンカラーの食べものを使ったメニューです。								
28 日 (水)	食	パープルシーフードピラフ	牛乳 (赤)	えび、いか、あさり	こめ、あぶら	にんじん、ピーマン、たまねぎ	685 kcal	
	主						2.4 g	
	副	ブラックサラダ		くろまめ、ひじき、ツナ	あぶら、マヨネーズ	キャベツ	817 kcal	
	汁	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう	バター	たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ	2.8 g	
他	パンプキンパバロア	とうにゅう	さとう	かぼちゃ				
29 日 (木)	食	イエローライス	牛乳 (赤)		こめ		639 kcal	☆羽茂小3・4年 【音楽発表会】
	主	シュクメルリ		とりにく、 ぎゅうにゅう 、チーズ	まつたけ 、あぶら、こむぎこ、さとう、 こめこ	たまねぎ、にんじん、にんにく	1.4 g	
	副	柿とにんじんのサラダ			オリーブあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、 かき	756 kcal	
	汁	ー					4.0 g	
他	くだもの				くだもの			
30 日 (金)	食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	☆小木小 【秋遠足】
	主	ちくわのお好み揚げ		ちくわ、かつおぶし、あおのり	こむぎこ、あぶら		2.9 g	
	副	いりどりきんぴら		ぶたにく	ごまあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく	799 kcal	
	汁	わかめのみそ汁		わかめ、とうふ、みそ		だいこん、しめじ、ねぎ	4.0 g	

☆10月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:641 kcal / 658 kcal 中:770 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.3 g / 1.9g 中:2.9 g / 2.5 g
★献立の種類:【食】…主食【主】…主菜(主なおかず)【副】…副菜(補うおかず)【汁】…汁もの【他】…その他(デザートなど)