

10月学校給食献立表



今月の給食目標：【 正しいマナーで食べよう 】

橘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻							
1 金	牛乳		ぎゅうにゅう	ジュースのみ								海藻類
	さつまいも蒸しパン		ぎゅうにゅう			さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	しお				
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	うどん さとう	あぶら	かつおぶし だしごんぶ カレールウ しょうゆ さけ みりん	685	23.7	2.8	
	卵と野菜のサラダ	たまご		にんじん	きゅうり えだまめ だいこん とうもろこし	さとう でんぶん	あぶら ごまドレッシング	しお こしょう しょうゆ				
	ゆで枝豆				えだまめ			しお				
4 月	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ごはん					こめ						
	五目汁	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ			いりこ しょうゆ しお	609	21.7	1.8	
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら					
5 火	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	きのこ汁	あつあげ		こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ			いりこ だしごんぶ しょうゆ しお さけ みりん	654	27.7	2.3	
	豚肉のみそ炒め	ぶたにく みそ		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん				
	ごま酢和え	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	ごま	す しお しょうゆ				
6 水	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
	ごはん					こめ						
	たまごのすまし汁	たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	かたくりこ		いりこ だしごんぶ しょうゆ しお さけ みりん	686	28.2	2.4	
	さばのケチャップソース	さば			しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	ケチャップ さけ しょうゆ みりん しお				
7 木	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ごはん					こめ						
	ピーマンの中華スープ	ぶたにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きくらげ	ピーマン	あぶら	がたがた しょうゆ しお こしょう さけ ちゅうかだし	659	21.7	2.1	
	油淋鶏(ユウリンチー)	とりにく あつあげ		かぼちゃ ねぎ	にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ す さけ				
8 金	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ごはん					こめ						
	ピーマンの中華スープ	ぶたにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きくらげ	ピーマン	あぶら	がたがた しょうゆ しお こしょう さけ ちゅうかだし	659	21.7	2.1	
	油淋鶏(ユウリンチー)	とりにく あつあげ		かぼちゃ ねぎ	にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ す さけ				
	中華和え			にんじん	もやし きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す				
11 月	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ごはん					こめ						
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう かたくりこ	あぶら	かつおぶし しょうゆ さけ みりん	699	27.0	1.4	
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん しお				
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ				
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー りんご	みずあめ さとう						
12 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
	麦ごはん					こめ むぎ						
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも こくとう	バター	がたがた しょうゆ こしょう さけ	667	22.2	2.3	
	かみかみサラダ	さきいか たこ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり えだまめ レモン	さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう さけ す				
13 水	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい野菜
	キムタクごはん	ぶたにく		ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが たくあん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	しお しょうゆ さけ とうがらし	578	23.2	2.6	
	中華風コーンスープ	たまご かまぼこ		ちんげんさい にんじん	たまねぎ とうもろこし	かたくりこ		がたがた しお しょうゆ ちゅうかだし こしょう				
14 木	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご
	ごはん					こめ						
	わかめと麩のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	ふ		いりこ さけ	674	27.2	2.4	
	手作りシューマイ	ぶたにく とうふ		にら	たまねぎ しょうが	かたくりこ シュウマイのかわ	ごまあぶら	しょうゆ しお さけ ちゅうかだし				
15 金	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ミルクパン					ミルクパン						
	ジュリエヌスープ			にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー えのきたけ		りんごゆ	コショウ アサギ しょうゆ こしょう しお	600	27.9	1.6	
	鮭のムニエル	さけ				こむぎこ	バター あぶら	しお こしょう さけ				
リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	マヨネーズ	しお こしょう					



10月学校給食献立表

今日の給食目標：【 正しいマナーで食べよう 】



橘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギ (Kcal)	たん ぱく 質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
18	牛乳 ごはん じゃがいもと豚肉の煮物 いりこビーンズ 野菜のしそひじき和え		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								色の濃い野菜
19	お弁当の日											
20	牛乳 ごはん 呉汁 チキンカレーピカタ 野菜のおかか和え		ぎゅうにゅう									魚介類
21	牛乳 赤飯 がめ煮 かけ和え ごましお		ぎゅうにゅう									たまご
22	牛乳 食パン ひき肉とトマトのスパゲティ チキンと野菜のサラダ 手づくりみかんゼリー		ぎゅうにゅう									海藻類
25	牛乳 ごはん 具沢山汁 ほきてんたま揚げ 切干大根の炒め煮		ぎゅうにゅう									種実類
26	牛乳 ごはん とうふとわかめのすまし汁 かわり卵焼き 野菜のごま和え		ぎゅうにゅう									いも類
27	牛乳 ごはん 里芋のみそ汁 さんまの塩焼き ごぼうのしぐれ煮		ぎゅうにゅう									大豆製品
28	牛乳 まいたけご飯 お野菜つみれ汁 磯香和え 利根柿		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~しまねけん~								きのこ類
29	牛乳 ミルクパン かぼちゃのクリームシチュー れんこんサラダ 1食チーズ		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく ~ハロウィン~								色のうすい野菜

10月16日は
世界食料デー



食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



※食料自給率とは、国内で消費される食べ物が、国内の生産で、どれくらいまかなえるか示す指標です。

食料自給率向上のために、自分たちができることをしましょう。