

10月学校給食献立表



橘小学校

今日の給食目標：【正しいマナーで食べよう】

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					
3月	代 休											
4月	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	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 だしこんぶ しょうゆ しお さけ みりん	610	27.0	2.0	
	あじのケチャップソース	あじ			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				
5月	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆類
	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 グリドス にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも こくと	あぶら	がらす アーご デミグラス ソース しょうゆ ソース しお さけ	705	22.0	2.6	
	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				
6月	牛乳		ぎゅうにゅう									乳製品
	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 だしこんぶ しょうゆ しお さけ みりん	603	23.0	2.0	
	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				
7月	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆類
	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 だしこんぶ しょうゆ しお さけ みりん	603	23.0	2.0	
	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				
8月	キ ッ ズ デ ー											
9月	ス ポ ー ツ の 日											
10月	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	ビーフの中華スープ	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	ビーフ	あぶら	ケイトンタン しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	690	22.3	2.0	
	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									色のうすい野菜
	ごはん					こめ						
	とうふのすまし汁	とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			かつおぶし だしこんぶ しお しょうゆ	607	25.2	2.1	
	かわり卵焼き	たまご とりにく とうふ	ひじき	こねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん				
12月	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				
13月	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				
14月	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				
14日	修 学 旅 行											

10月10日は
目の
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

10月学校給食献立表



橋小学校

今月の給食目標：【正しいマナーで食べよう】

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	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					
17 月	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー					652	24.4	2.0	色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	じゃがいもと豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお いらこ				
	いりこビーンズ	だいず	いりこ			さとう		しょうゆ みりん				
18 火	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~ながのけん~					570	21.8	2.3	いも類
	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				
	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		がスパ しお しょうゆ ちゅうだし こしょう				
	ひじき入りサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しお しょうゆ				
19 水	牛乳		ぎゅうにゅう						674	27.0	2.5	たまご
	ごはん					こめ						
	さといものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ はくさい たまねぎ	さといも		いりこ さけ				
	さんまの塩焼き	さんま						しお				
20 木	牛乳		ぎゅうにゅう	たけおしよくのひ「とねがき」					653	22.8	2.0	海藻類
	赤飯	あずき				こめ もちこめ さとう		しお				
	がめ煮	とりにく		にんじん きぬさや	れんこん ごぼう ほししいたけ こんにやく	さといも さとう	あぶら	さけ しょうゆ				
	かけ和え	いか みそ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ねりごま	す しお みりん さけ				
21 金	牛乳		ぎゅうにゅう						668	22.3	2.6	きのこ類
	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 だしこんぶ カレールフ しょうゆ さけ みりん				
	たまごと野菜のサラダ	たまご		にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり えだまめ	さとう でんぶん	ごまドレッシング	しお しょうゆ こしょう				
24 月	牛乳		ぎゅうにゅう						617	23.8	1.7	大豆類
	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				
	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				
25 火	牛乳		ぎゅうにゅう						667	28.1	2.5	色のうすい野菜
	ごはん					こめ						
	呉汁	だいず あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく			いりこ さけ				
	チキンカレーピカタ	とりにく たまご		パセリ		こむぎこ	マネズ	しお こしょう カレーこ さけ				
26 水	牛乳		ぎゅうにゅう						575	29.4	2.2	種実類
	まいたけご飯	とりにく		にんじん	まいたけ ごぼう しょうが	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
	お野菜つみれ汁	とうふ たら		にんじん こんぶ かつお ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	でんぶん さとう		かつおぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお				
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん きぬさや	だいこん しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
27 木	牛乳		ぎゅうにゅう						719	23.5	1.6	魚介類
	ごはん					こめ						
	肉団子とマロニーのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん こんぶ	たまねぎ キャベツ しょうが	マロニー パンこ でんぶん	あぶら さとう	ちゅうだし しお こしょう しょうゆ さけ みりん ガラスープ				
	ピビンバ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし しろねぎ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	トウバンジャン しょうゆ さけ				
28 金	牛乳		ぎゅうにゅう						670	26.8	3.1	乳製品
	ココア揚げパン					コッペパン	あぶら	ミルクココア				
	オニオンスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ		あぶら	コンソメ しお ワイン さけ しょうゆ がスパ				
	豚肉のトマト煮	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	あぶら	クチャップ しお コンソメ ワイン				
31 月	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく:ハロウィン					666	23.3	2.3	たまご
	ごはん					こめ						
	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ				
	かぼちゃのひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ しお こしょう				
31 月	カレー風味炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし たまねぎ		あぶら	しお こしょう しょうゆ カレーこ さけ みりん				