長子配布

令和2年度

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） たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実	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
1 木	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく：おつきみ					639	23.4	2.7	色のうすい野菜
	栗入り混ぜごはん	とりにく　あぶらあげ		にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ほししいたけ　ごぼう	こめ　くり　さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　しお				
	月見汁	かまぼこ		にんじん　こまつな	ほししいたけ　えのきたけ　たまねぎ	しらたまもち		だしこんぶ　かつおぶし　しお　しょうゆ　さけ				
	だいこんと肉だんごの煮物	ぶたにく　とりにく		にんじん　きぬさや	たまねぎ　だいこん　しょうが	パンこ　かたくりこ　さとう		しお　こしょう　しょうゆ　さけ　みりん				
	お月見ゼリー		かんてん		ぶどうかじゅう	さとう　みずあめ						
2 金	牛乳		ぎゅうにゅう						671	22.3	2.7	いも類
	さつまいも蒸しパン		ぎゅうにゅう			さつまいも　むしぱんミックス　さとう	あぶら					
	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　カレールウ　しょうゆ　さけ　みりん				
	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　でんぷん	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				
5 月	牛乳		ぎゅうにゅう						622	21.8	1.4	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　さけ				
	ほきてんたま揚げ	ほき	あおさ			こむぎこ　でんぷん	あぶら	しお				
	切干大根の煮物	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん　こんにゃく　えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ　しお				
6 火	牛乳		ぎゅうにゅう						649	27.9	2.4	海藻類
	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　こんにゃく			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	マヨネーズ	しお　こしょう　カレーこ　さけ				
	野菜のこんぶ和え		しおこんぶ	にんじん	もやし　きゅうり　キャベツ			しょうゆ				
7 水	牛乳		ぎゅうにゅう	さがぎゅうのひ					640	26.3	2.3	魚介類
	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				
	佐賀牛のみそ炒め	ぎゅうにく　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				
8 木	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく：めのあいごデー					699	27	1.4	大豆製品
	ごはん					こめ						
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたひきにく		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　でんぷん	あぶら	かつおぶし　しょうゆ　さけ　みりん				
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう		さけ　みりん　しょうゆ				
	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				
9 金	キッズデー											
12 月	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー					662	23.4	2	たまご
	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　こんにゃく　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　いりこ				
	いりこビーンズ	だいず	いりこ			さとう		しょうゆ　みりん				
	野菜のしそひじき和え		ひじき	にんじん　しそ	きゅうり　もやし	さとう　みずあめ	あぶら	しょうゆ　しお				
13 火	牛乳		ぎゅうにゅう						686	28.2	2.4	色の濃い野菜
	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				
	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				
	豚肉と茎わかめの炒め物	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう　こんにゃく	さとう	ごまあぶら　あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　しお				
14 水	牛乳		ぎゅうにゅう						674	27.2	2.4	いも類
	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				
	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　ちゅうかスープ				
	こんにゃくのきんぴら			にんじん　ピーマン	こんにゃく　ごぼう	さとう	ごま　ごまあぶら	さけ　しお　しょうゆ　みりん				
15 木	牛乳		ぎゅうにゅう						690	22.3	2	海藻類
	ごはん					こめ						
	ビーフンの中華スープ	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	ビーフン	あぶら	ﾁｲﾄﾝﾀﾝ　しょうゆ　しお　こしょう　さけ　ちゅうかスープ				
	油淋鶏（ユーリンチー）	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				
16 金	牛乳		ぎゅうにゅう	オリンピックメニュー　フランス					600	27.9	1.6	大豆製品
	ミルクパン					ミルクパン						
	ジュリエンヌスープ			にんじん	キャベツ　たまねぎ　セロリー　えのきたけ		ｵﾘｰﾌﾞゆ	ｺﾝｿﾒ　ﾌﾞｲﾖﾝ　しょうゆ　こしょう　しお				
	鮭のムニエル	さけ				こむぎこ	ﾊﾞﾀｰ　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	ﾏﾖﾈｰｽﾞ	しお　こしょう				

長子配布

令和2年度

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） たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実	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
19	牛乳		ぎゅうにゅう						636	19.5	1.4	いも類
	ごはん					こめ						
	根菜汁	あつあげ	わかめ	にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　しょうが　たまねぎ			かつおぶし　だしこんぶ　しょうゆ　さけ　しお　みりん				
	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	あぶら	しょうゆ　しお　こしょう				
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				
20	牛乳		ぎゅうにゅう	きゅうしゅうあじめぐり　～さがけん～　とねがき					636	21.8	2.1	色のうすい野菜
	赤飯	あずき				こめ　もちごめ　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　たけのこ　ほししいたけ　こんにゃく	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				
火	刀根柿				かき							
	ごましお						ごま	しお				
21	牛乳		ぎゅうにゅう						680	27.1	2.3	魚介類
	ごはん					こめ						
	里芋のみそ汁	あぶらあげ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しめじ　はくさい	さといも		いりこ　さけ				
水	さんまのレモン焼き	さんま			レモン	さとう		しお　さけ　しょうゆ				
	ごぼうの炒め煮	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく　しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ				
22	牛乳		ぎゅうにゅう						578	23.2	2.6	たまご
	キムタクごはん	ぶたにく	こんぶ	ねぎ　にんじん　ニラ	はくさい　だいこん　たくあん　りんご　にんにく	こめ　さとう	ごまあぶら　ごま	しお　す　しょうゆ　さけ　とうがらし				
木	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		ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しお　しょうゆ　ちゅうかスープ　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				
23	牛乳		ぎゅうにゅう						680	27.1	2.3	海藻類
	小型ミルクパン					ミルクパン						
	ひき肉とトマトのスパゲティ	ぶたにく	こなﾁｰｽﾞ	にんじん　トマト	にんにく　たまねぎ　しめじ　マッシュルーム	スパゲティ　さとう	オリーブゆ	ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｺｼｮｳ　しお　こしょう　しょうゆ				
金	ハムと野菜のサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり　レタス	さとう	マヨネーズ	す　しお　こしょう				
	手づくりみかんゼリー				みかん　みかんかじゅう	さとう		セリーのもと				
26	牛乳		ぎゅうにゅう						628	22.6	2.0	種実類
	青菜じゃこごはん		ちりめんじゃこ	あおな		こめ	ごま	しお				
	タイピーエン	ぶたにく　かまぼこ　うずらのたまご		にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ　きくらげ	はるさめ	あぶら	ﾀｲﾋｰﾝ　しょうゆ　さけ　しお　こしょう　ちゅうかスープ				
月	じゃがいもの照り煮	とりにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ　かたくりこ　さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ　しお　こしょう　ちゅうかスープ				
27	牛乳		ぎゅうにゅう						600	28.1	2.4	魚介類
	ごはん					こめ						
	キャベツのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん　ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ　えのきたけ			いりこ　さけ				
火	鯵の香草焼き	あじ			にんにく　バジル		オリーブゆ	しお　こしょう　ワイン				
	おから炒め	おから　とりにく		にんじん　こねぎ	たまねぎ　ほししいたけ　こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん				
28	牛乳		ぎゅうにゅう						607	25.2	2.1	きのこ類
	ごはん					こめ						
	とうふとわかめのすまし汁	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　さけ				
水	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				
	野菜のごま和え			にんじん	きゅうり　はくさい		ごま　ねりごま	さとう　しょうゆ				
29	牛乳		ぎゅうにゅう						667	22.2	2.3	大豆製品
	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　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	たまねぎ　しめじ にんにく しょうが りんご	じゃがいも　こくとう	バター	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟｶﾚｰこ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾙｳ しょうゆ				
木	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				
	りんご				りんご							
30	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく：ハロウィン					675	27.5	3.3	色の濃い野菜
	食パン（冷）					しょくパン						
	かぼちゃのクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう　スキムミルク	にんじん　グリンピース	たまねぎ　エリンギ	かぼちゃ	あぶら	しお　こしょう　ルウ　さけ　コンソメ				
金	れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん　キャベツ　きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ				
	１食チーズ		チーズ									

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

食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

＜食料自給率＞

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を示す指標です。