

10がつ こんだて よていひょう

日・曜	牛乳	こんだて		ざいりょう			エネルギー
		しゅしょく	おかず	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	たんぱく質
				血や肉になる	力のもとになる	体のちょうしをととのえる	
1木	○	もちげんまいごはん	さんまのつにそくせきづけ こんさいのすましじるなし	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく、なまあげ	こめ、げんまい、さとう	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、たけのこ、だいこん、ねぎ、なし	591 kcal 23.7 ㇼ
2金	○	ツナライス	ミートなすオムレツ やさいスープ	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、たまご、とりにく	しちぶつきまい、おおむぎ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、エリンギ、なす、ピーマン、セロリー、キャベツ	587 kcal 28.6 ㇼ
5月	○	いわしごはん	いとこんにやくのわふういため みそしる マスカット	ぎゅうにゅう、いわし、いりだいず、ぶたにく、こなかつお、とりにく	しちぶつきまい、おおむぎ、でんぶん、さとう、あぶら、こんにやく、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、だいこん、はねぎ、マスカット	585 kcal 24.8 ㇼ
6火	○	のざわなチャーハン	とうふのちゅうかいため やさいはるはめ なし	ぎゅうにゅう、とりにく、とりにく、もめんどうふ、うずらたまご、ぶたにく	しちぶつきまい、さとう、おおむぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、りょくとうはるさめ	にんにく、ねぎ、しょうがにんじん、のざわなづけ、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ピーマンチンゲンツァイ、なし	597 kcal 25.3 ㇼ
7水	○	ちゅうかふうみそうどん	ひじきのサラダ ごまだんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、しろいんげんまめ	あぶら、うどん、こむぎこ、ごまあぶら、さとう、さつまいも、しらたまこ、しろごま、くろごま、	にんにく、しょうが、はねぎにんじん、たまねぎ、もやしはくさい、ねぎ、こまつなとうもろこし、きゅうり	602 kcal 21.9 ㇼ
8木	○	ごはん のりのつくだに	にぎすのからあげ にびたし やきどうふとやさいのごもくに	ぎゅうにゅう、きざみのり、にぎす、あぶらあげ、ぶたにく、やきどうふ	こめ、さとう、でんぶん、あげあぶら、あぶら、しらたき	にんじん、えのきたけ、キャベツ、こまつな、しょうが、たまねぎ、たけのこ、はねぎ	587 kcal 29.0 ㇼ
9金	○	はいがパン ブルーベリージャム	さかなのハーブパンこやき こふきいも ミネストラスープ	ぎゅうにゅう、パサ、ぶたにく	はいがパン、あぶらオリーブオイル、パンこ、じゃがいも	ブルーベリージャム、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマト、キャベツ	589 kcal 28.4 ㇼ
13火	○	ごはん	さかなのてりやき あおなときりぼしのおひたし しおにくじゃが	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、なまあげ	しちぶつきまい、あぶら、さとう、でんぶん、しおこうじ、しらたき、じゃがいも	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、こまつな、たまねぎ、はねぎ	617 kcal 29.4 ㇼ
14水	○	きなこあげパン	ポークビーンズ こんにやくサラダ たまねぎドレッシング みかん	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、だいず	はいがパン、さとう、あぶら、じゃがいも、サラダこんにやく	たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、みかん	592 kcal 25.9 ㇼ
15木	○	ざっこくごはん	かつおといものカリントあげ キャベツのレモンあえ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、なまあげ	こめ、おおむぎ、あわ、きび、くろまい、さとうでんぶん、あぶら、じゃがいも、こんにやく	しょうが、キャベツ、にんじん、レモン、ごぼう、とうがん、なす、ねぎ	609 kcal 27.1 ㇼ
16金	○	わかめごはん	あつやきたまご きゅうりのわふうづけ そぼろに	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめごはんのもとFe、たまご、こなかつお、ぶたにく、なまあげ	しちぶつきまい、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	にんじん、きゅうり、しょうが、ほししいたけ、だいこん、かぶ、かぶのは	612 kcal 26.9 ㇼ
20火	○	カレーライス	げんきサラダ かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、くきわかめ、ロースハム	しちぶつきまい、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かき	598 kcal 21.3 ㇼ
21水	○	きびいりなめし	ししゃものてんぷら もやしととうみょうのおかかあえ みだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、こなかつお、もめんどうふ	しちぶつきまい、きび、こむぎこ、さとう、あぶら、くろこんにやく、じゃがいも	だいこんば、もやし、えのき、とうもろこし、にんじん、トウミョウ、ごぼう、たまねぎ、だいこん、ねぎ	590 kcal 25.0 ㇼ
22木	○	シナモンロール	さけのチャウダー はるキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、コンデンスミルク、さけ、ダイスチーズ、ベーコン	ぶどうパン、バター、こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんにく、あかピーマン	588 kcal 25.1 ㇼ
23金	○	ねぎしおぶたどん	はくさいスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたにく、なまあげ、とりにく	しちぶつきまい、ごまあぶら、さとう、でんぶん、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、はねぎ、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、りんご	580 kcal 23.7 ㇼ
26月	○	とりごぼうごはん	いかのいちみあげ おひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、とりにく、あぶらあげ	しちぶつきまい、もちごめ、さとう、でんぶん、あぶら、こんにやく、さといも	ごぼう、しょうが、にんじん、はくさい、こまつな、ねぎほししいたけ、だいこん、	594 kcal 26.7 ㇼ
27火	○	ミルクパン	ツナモネ コンソメジュリアン みかん	ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく	ミルクパン、マカロニ、こむぎこ、バター、あぶら、パンこ、じゃがいも	とうもろこし、たまねぎ、レモン、にんじん、セロリー、キャベツ、みかん	593 kcal 23.9 ㇼ
28水	○	マーボーなすどん	うずらたまごのスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたにく、もめんどうふ、とりにく、うずらたまご	しちぶつきまい、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、ほししいたけ、はくさい、はねぎ、りんご	588 kcal 24.3 ㇼ
29木	○	ごはん	さばのおろしソースかけ やさいソテー いもに	ぎゅうにゅう、さば、ベーコン、ぶたにく、もめんどうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、さといも、くろこんにやく	だいこん、にんじん、キャベツ、にら、しめじ、えのきたけ、ねぎ	590 kcal 28.0 ㇼ
30金	○	ミートスパゲティ	やさいサラダ チキンドレッシング まめブキンパイ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とりにく、しろいんげんまめ、なまクリーム	さとう、スパゲッティ、ごまあぶら、バター、ぎょうざのかわ、こむぎこ、あぶら	にんにく、しょうが、キャベツにんじん、たまねぎ、きゅうりエリンギ、セロリー、かぼちゃピーマン、とうもろこし	592 kcal 23.5 ㇼ

読書旬間
10月2日～16
日は大沢台小学
校の読書旬間で
す。10月は本に
ちなんだメニュー
や食材を使った献
立を提供します。

2日(金)
「こまつさんのオ
ムレツ」より
ミートなすオムレツ

7日(水)
「給食番長」より
ひじきサラダ

9日(金)
「ジャイアントジャ
ムサンド」より
胚芽食パン
ブルーベリージャ
ム

14日(水)
「からすのパンや
さん」より
きなこ揚げパン

16日(金)
「おしゃべりなたま
ごやき」より
あつやきたまご

20日(火)
「サラダでげんき」
より
げんきサラダ

21日(水)
「おぼけのてんぷ
ら」より
ししゃものてんぷ
ら

29日(木)
芋煮

里芋が収穫され
る秋から冬にかけ
てよく食べられて
いる山形県の郷
土料理です。

27日(火)
ツナモネ

オーストラリアの
料理です。ツナと
ウモロコシ、たま
ねぎ、ホワイトソ
ースを混ぜて、焼
きます。グラタン
のような料理です。

30日(金)
まめブキンパイ

ハロウィンに合
わせてかぼちゃを
使った献立です。
大きなぎょうざ
の皮にかぼちゃと白
いんげん豆のペ
ースを包んで揚げ
ます。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。

10月の給食目標

旬の食べ物を知ろう

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える時期です。また、サンマやサケ、サバ、カツオなどの魚は脂がのっておいしくなります。旬の食べ物を食べると、自然の恵みや季節の移り変わりを感ずることができます。給食でも旬の食材がたくさん登場します。旬の食べ物をおいしくいただきます。

