

10月給食目標
食事と運動について
考えよう

10月給食献立予定表

令和6年度
市貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

曜日	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
1 (火)	ごはん 牛乳 たっぶりやさいのタンタンスープ	たんぱく質 ふた肉 たまご かつおぶし	無機質 牛乳	ビタミン・無機質 たけのこ しいたけ こまつな もやし	炭水化物 米	脂質 サラダ油 ごま		608	26.0	21.2
2 (水)	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ マカロニサラダ けんちょう (★山口県の郷土料理★)	たんぱく質 モロ ハム	無機質 牛乳	ビタミン・無機質 しょうが ねぎ きゅうり とうもろこし にんじん	炭水化物 米	脂質 ごま油 ノンエッグマヨ		638	26.6	19.2
3 (木)	あげパン 牛乳 ツナサラダ ミネストローネ アセロラミルクゼリー	たんぱく質 まぐろ ふた肉	無機質 脱脂粉乳 牛乳	ビタミン・無機質 フロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん トマト ニンニク	炭水化物 小麦粉 さとう ココア	脂質 ショートニング マーガリン サラダ油 和風ドレッシング		649	21.7	21.8
4 (金)	ごはん 牛乳 はるまき もやしのしろナムル マーボーはるさめ	たんぱく質 ふた肉	無機質 牛乳	ビタミン・無機質 にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし ほうれんそう ニンニク	炭水化物 米	脂質 はるさめ 米粉 小麦粉 ごま油 ごま		754	20.3	29.3
7 (月)	ごはん 牛乳 やさいいろいろにくだんご② ポテトサラダ こんさいのごまじる	たんぱく質 とり肉 大豆 まぐろ	無機質 牛乳	ビタミン・無機質 たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ニンニク	炭水化物 米	脂質 油 ノンエッグマヨ サラダ油 ごま ねりごま		656	22.4	22.2
8 (火)	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき ひじきのごまドレサラダ とんじる	たんぱく質 いか まぐろ ふた肉 とうふ みそ	無機質 牛乳	ビタミン・無機質 しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	炭水化物 米	脂質 ごま 香りごまドレッシング サラダ油		584	27.6	16.2
9 (水)	ごはん 牛乳 やさしいりやきにく くらげサラダ ちゅうかふうコーンスープ	たんぱく質 ふた肉 みそ くらげ ハム たまご	無機質 牛乳	ビタミン・無機質 にんじん たまねぎ ピーマン ニンニク きゅうり だいこん とうもろこし ほうれんそう たまねぎ	炭水化物 米	脂質 はちみつ サラダ油 ごま油 ごま ごま油		664	28.1	23.9
* 目のあいごデー給食 * (めのあいごデーきゅうしょく)										
10 (木)	こめこパン 牛乳 しろみざかなのコーンチーズやき フロッコリーサラダ ウインナーとやさいのスープ ブルーベリーゼリー	たんぱく質 ホキ ウインナー	無機質 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	ビタミン・無機質 たまねぎ とうもろこし フロッコリー キャベツ とうもろこし しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ブルーベリー果汁	炭水化物 こめこ さとう	脂質 ショートニング マーガリン ノンエッグマヨ 香りごまドレッシング		703	30.8	32.9
11 (金)	ごはん 牛乳 キーマカレー やさしいっぱいサラダ シューチーズ	たんぱく質 とり肉 だいす ハム たまご	無機質 牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリームチーズ	ビタミン・無機質 たまねぎ にんじん とうもろこし トマト ニンニク しょうが パナナ りんご フロッコリー キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁	炭水化物 小麦粉 さとう はちみつ	脂質 サラダ油 和風ドレッシング 油脂		702	24.0	29.0
15 (火)	運動会ふりかえ休日のため、給食はありません。									
* 市貝町産 有機野菜給食の日② * (いちかいまちさん ゆうきやさいきゅうしょくのひ)										
16 (水)	とりのごぼうごはん 牛乳 さんまのたつたあげ ちくわのごまあえ さつまいもとねぎのみそしる	たんぱく質 とり肉 さんま ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	無機質 牛乳 わかめ	ビタミン・無機質 にんじん ごぼう しいたけ えだまめ しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	炭水化物 米 さとう	脂質 サラダ油 ごま油 ごま		672	26.5	24.9

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？
 しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質 (g)
17 (木)	かんとうふうラーメン 牛乳 にらまんじゅう カラフルサラダ はちみつレモンゼリー	とり肉 なると ぶた肉 だいす ハム	牛乳 チーズ	ニンニク しょうが にんじん メンマ はくさい ねぎ ほうれんそう きくらげ にら キャベツ ねぎ ニンニク しょうが きゅうり キャベツ にんじん 赤ピーマン レモン果汁	ちゅうかめん でんぶん 小麦粉 さとう はちみつ さとう	サラダ油 ごま油 ごま油 イタリアンドレッシング		651 25.3 18.1
18 (金)	ごはん 牛乳 ユーリンチー にらのツナあえ たまねぎとふのみそしる	とり肉 まぐろ とうふ みそ	牛乳	しょうが ねぎ にら もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう	米 さとう でんぶん ふ	サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨ		642 25.4 22.3
21 (月)	ごはん・さげばっば 牛乳 とんかつ・ソース チーズいりフレンチサラダ とうにゅうみそしる	さげ ぶた肉 だいす まぐろ とり肉 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう	米 パン粉 でんぶん じゃがいも	サラダ油 フレンチドレッシング (たまご)		668 26.1 23.3
22 (火)	ごはん 牛乳 なっとう ツナとわかめのあえもの にくじゃが	だいす まぐろ ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	米 油 じゃがいも さとう	サラダ油		646 26.8 18.9
23 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい② だいこんのしおこんぶづけ せせんふうマーボーとうふ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 塩こんぶ	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ ねぎ ニンニク	米 小麦粉 さとう さとう でんぶん	ごま油 サラダ油		708 34.3 24.7
24 (木)	スラッピージョー (スラッピージョーのぐ) 牛乳・ミルクココア ハムとだいこんのマリネ コーンポタージュ	とり肉 とりレバー ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 牛乳 脱脂粉乳	しいたけ たまねぎ ピーマン トマト だいこん パセリ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 さとう さとう ココア さとう 小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン サラダ油 マリネドレッシング バター		739 33.3 28.6
25 (金)	遠足・修学旅行のため、給食はありません。							
28 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ・ソース げんきサラダ にらたまじる	あじ ハム かつおぶし とうふ たまご	牛乳 塩こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にら にんじん たまねぎ	米 パン粉 さとう でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま		608 23.4 18.6
29 (火)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ファルファレのサラダ とちぎけんさんヨーグルト	とり肉 ヨーグルト	牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリンピース ニンニク しょうが バナナ りんご とうもろこし きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ ファルファレ	サラダ油 イタリアンドレッシング		675 21.8 19.5
30 (水)	ごはん 牛乳 ぎょうざのあますあんかけ② ささみとやさいのサラダ ぐだくさんじる	とり肉 ぶた肉 だいす ささみ ぶた肉	牛乳	キャベツ にら たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん しいたけ しめじ にら キャベツ	米 小麦粉 さとう でんぶん 棒々鶏ドレッシング	サラダ油 ノンエッグマヨ サラダ油		621 19.2 23.0
* ハロウィン給食 * (ハロウィンきゅうしょく)								
31 (木)	バターロールパン 牛乳 ハロウィンハンバーグ (ケチャップソース) シーザーサラダ チキンのトマトクリームシチュー パンプキンパバロア	とり肉 ぶた肉 だいす ハム とり肉 だいす	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム 牛乳	たまねぎ かぼちゃ トマト ニンニク しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん トマト ニンニク かぼちゃ	小麦粉 さとう さとう でんぶん クルトン じゃがいも さとう	ショートニング マーガリン シーザードレッシング (たまご) サラダ油 オリーブオイル		659 25.1 30.4

＜児童一人一回当たりの学校給食摂取基準＞
(8歳～9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
663kcal	25.7g	23.4g	2.3g

＜今月の栄養価平均値＞

★朝ごはんチェックについて

主食



主菜



副菜



主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×

