

食べ物の働きを知り、
何でも食べよう

10月給食献立予定表

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	メニュー	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		炭水化物	脂質			
1 (火)	ごはん 牛乳 たっぷりやさいのタンタンスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	754	20.3	29.3
7 (月)	ごはん 牛乳 やさし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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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 ブロッコリーサラダ ウィ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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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)
		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 でんぷん 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 でんぷん 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・さげぱっぱ 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 でんぷん じゃがいも	ごま 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 とり肉 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 でんぷん	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)	だいすひじきごはん 牛乳 たまごやき いそべあえ じゃがいもとわかめのみそしる	とり肉 あぶらあげ だいす たまご あぶらあげ とうふ みそ	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん しらたき ほうれんそう にんじん にんじん たまねぎ	米 さとう さとう でんぷん さとう じゃがいも	サラダ油 油 サラダ油	618 25.1 16.8	
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 でんぷん	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 ファルファールのサラダ 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 パナナ 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 ファルファール	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 でんぷん 棒々鶏ドレッシング サラダ油	サラダ油 ノンエッグマヨ	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 でんぷん 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
＜今月の栄養価平均値＞ 661kcal	25.7g	23.1g	2.3g