

2024年10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～10月の栄養目標：季節の食べ物について知ろう～

三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうし をととのえる (みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		613 Kcal 24.8 g 24.1 g 2.7 g 450 mg
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ にんじん ホールコーン	
	かぼちゃのグラタン	マカロニ こむぎこ	バター	ポークウィンナー	シュレッドチーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	
	やさいスープ			ショルダーベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
2 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		538 Kcal 24.2 g 21.4 g 2.0 g 361 mg
	ソフトめん	こむぎこ					
	カレーソース	じゃがいも	こめあぶら	とりにく だいず	こなチーズ	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ	
	やさいソテー		こめあぶら	ショルダーベーコン		キャベツ こまつな エリンギ	
3 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 Kcal 22.5 g 21.4 g 2.1 g 409 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ		ししゃも			
	ごもくまめ	こんにやく さとう		だいず とりにく	こんぶ	ごぼう にんじん	
	みそしる			あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん こまつな	
4 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		Kcal 563 g 20.7 g 16.2 g 1.9 mg 305
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ		しらす・たら		たまねぎ	
	チャプチェ	はるさめ さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら			ふるね にんにく にんじん いら たまねぎ キャベツ たけのこ	
	わかめスープ			かまぼこ とうふ	わかめ	えのきだけ にんじん たまねぎ はねぎ	
7 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		561 Kcal 20.3 g 18.3 g 1.6 g 284 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん いんげん ふるね	
	みそしる			とうふ みそ		だいこん にんじん しめじ はねぎ	
8 (火)	* 2年生 校外学習						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		507 Kcal 21.5 g 10.7 g 1.6 g 286 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にこみおでん	こんにやく さといも さとう		やきちくわ さつまあげ	こんぶ	だいこん	
	ツナサラダ			まぐろみずに		キャベツ きゅうり ホールコーン	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 (水)	ぶりのフライ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	ぶり			610 Kcal 19.1 g 19.2 g 1.7 g 315 mg
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ しめじ はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 25.2 g 24.3 g 2.3 g 290 mg
	ユーリンチー	さとう	こめあぶら	とりにく		ふるね にんにく ねぶかねぎ	
	からしあえ					ほうれんそう はくさい	
	ちゅうかコンスープ	かたくりこ		とうふ たまご		ほししいたけ たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン ねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					552 Kcal 18.4 g 16.5 g 1.6 g 350 mg
	きびなごフライ	パンこ	こめあぶら	きびなご			
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん いんげん	
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ にんじん こまつな	
	* 14日(月)はスポーツの日です!!						
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 Kcal 23.2 g 18.9 g 2.1 g 364 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ		ぶたにく		キャベツ たまねぎ いら	
	ぶたキムチ		ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ はくさい ピーマン たまねぎ	
	ぐだくさんスープ	でんぷん		かまぼこ とうふ たまご	わかめ	キムチ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
16 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		649 Kcal 27.8 g 23.1 g 2.1 g 393 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	キーマカレー		こめあぶら	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	ふるね にんにく	
	ポテマメちゅうかサラダ	じゃがいも さとう		だいず		きゅうりにんじん	

17日(木)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうし をととのえる (みどりのグループ)		
		たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン・無機質		
17 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さわらのちゅうかあえ えのきとたまごのスープ		こめ・おぎ かたくりこ ジャがいも かたくりこ	こめあぶら	さわら たまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ねぶかねぎ えのきだけ はねぎ	684 Kcal 29.7 g 26.3 g 1.5 g 276 mg
18 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん おやかどん みそしる		こめ・おぎ さとう		とりにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん はねぎ	568 Kcal 24.7 g 18.5 g 2.1 g 341 mg
19 (土) * みしまおうちごはんの日 ・ ・ みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう!!								
21 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん やきつくね ちくわとやさいのいためもの いかだんごじる		こめ・おぎ でんぷん さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく かつおぶし ちくわ ポークハム いか たら とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ にら キャベツ たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ はねぎ	555 Kcal 23.8 g 15.4 g 2.2 g 487 mg
22 (火)	ぎゅうにゅう げんまいりコッペパン セルフドッグ フランクフルト やさいソテー クリームスープ		こむぎこ げんまい	こめあぶら バター こめあぶら	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ぎゅうにゅう	659 Kcal 25.2 g 28.4 g 2.7 g 368 mg
23 * 4年生 社会科見学								
23 (水)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん なまあげのごもくに ワンタンスープ ふりかけ		こめ・おぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま だいずあぶら	ぶたにく なまあげ みそ ショルダーベーコン さけ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ふるね チンゲンサイ ホールコーン にんじん はくさい はねぎ	604 Kcal 27.2 g 24.7 g 2.1 g 498 mg
* 6年生が考えた給食の献立です!! 旬を取り入れ、みなさんが元気に過ごせることを考えて立ててくれました。残さないで食べてね!!								
24 (木)	ぎゅうにゅう (コーヒー) おぎいりごはん さけのチーズやき なすとピーマンのおひたし かぼちゃのみそしる		こめ・おぎ		さけ かつおけずりぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	チーズ しめじ セロリ トマトピューレ なす ピーマン もやし かぼちゃ ごぼう ほうれんそう はねぎ	584 Kcal 28.1 g 15.1 g 2.1 g 418 mg
25 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ハヤシライス ビーンズサラダ		こめ・おぎ こむぎこ ジャがいも	バター こめあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こなチーズ だっしふんにゅう にんにく たまねぎ にんじん ふるね グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	629 Kcal 24.1 g 21.1 g 1.4 g 339 mg
28 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ちゅうかどん こんさいりつくねじる あじつきごさかな		こめ・おぎ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ ごぼう にんじん たまねぎ れんこん だいこん はねぎ	552 Kcal 25.6 g 17.5 g 2.3 g 368 mg
29 (火)	ぎゅうにゅう キャロットライス イカとキノコのホワイトソース ※ごはんにかけてたべてね! ジャーマンポテト		こめ・おぎ	バター バター こめあぶら こめあぶら	いか ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こなチーズ しめじ エリンギ たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ グリンピース	631 Kcal 23.7 g 24.6 g 2.1 g 391 mg
30 (水)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さばのカレーチーズやき こまつなソテー みそしる		こめ・おぎ	こめあぶら	さば ショルダーベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こなチーズ こまつな もやし だいこん にんじん はねぎ	527 Kcal 25.2 g 19.7 g 2.0 g 372 mg
31 * 3年生 社会科見学								
31 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ちくわのもみじあげ かわりきんぴら みそしる		こめ・おぎ こむぎこ	こめあぶら ごま	ちくわ たまご さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう にんじん いんげん たまねぎ はねぎ	581 Kcal 21.8 g 16.8 g 2.1 g 371 mg

今月の給食は22回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。