



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
10月分 給食献立予定表

2024.小学校
 さくら市喜連川給食センター

| 日付 | こんだてめい はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう。 | 加リー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|--|---------|--------------|--|
| | | | 血や肉になる(赤) | | 体の調子をととのえる(緑) | | 力や熱のもとになる(黄) | |
| 1(火) | ごはん 牛乳 にぎかな(いわしおかか) ちくぜんに にとらかんぴょうのかきたま汁 | 610 26.4 16.5 1.9 | いわし 牛乳 とりにく たまご とうふ ちくわ | にんじん にら いんげん かんぴょう しいたけ かんぴょう | れんこん たまねぎ かんぴょう ごぼう しいたけ | ごめ 油 | | |
| 2(水) | バターコッペパン 牛乳 ミートオムレツ マカロニサラダ はるさめとにくだんごのスープ りんごジャム | 683 22.4 30.4 3 | たまご 牛乳 ぶたにく ハム | にんじん きゅうり きやべつ しいたけ もやし はくさい ねぎ | パン エッグケアヨネズ はるさめ マカロニ ジャム さとう | | | |
| 3(木) | ビビンバ(ごはん・やきにく・ナムル) 牛乳 もずくのちゅうかスープ | 580 22.3 17.3 1.5 | ぶたにく 牛乳 かまぼこ たまご | にんじん こまつな たけのこ もずく たまねぎ もやし ねぎ | ごめ さとう 油 ごま油 ごま | | | |
| 4(金) | ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ きりぼりだいこんいために じゃがいものみそ汁 | 664 24.3 17.6 2.1 | ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ | にんじん いんげん たまねぎ まいたけ ねぎ きりぼりだいこん たまねぎ | ごめ 油 じゃがいも さとう | | | |
| 7(月) | ハムカツサンド(シュルパン・ハムカツ・ソース) 牛乳 ポテトサラダ ようふうたまごスープ | 602 21.1 24 2.8 | ハム 牛乳 たまご ベーコン | にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ とうもろこし きやべつ | パン マヨネズ'ふうト' じゃがいも レッシング | | | |
| 8(火) | ごはん 牛乳 とりにくのみそやき くきわかめのきんぴら キムチとん汁 | 627 31.1 15 3.6 | とりにく 牛乳 ぶたにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ | にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ | ごめ 油 じゃがいも さとう | | | |
| 9(水) | やきそばパン(コッペパン・やきそば) 牛乳 こめこのはるまき もやしのナムル | 669 21 28 2.9 | ぶたにく 牛乳 | にんじん ほうれんそう きやべつ もやし | パン 油 やきそばめん ごま ドレッシング | | | |
| 10(木) | ごはん 牛乳 エビシュウマイ(2) マーポーナス とうふとわかめのみそ汁 | 615 23.9 17.5 2.3 | ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ えび あぶらあげ みそ | にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ | ごめ 油 さとう ごま油 でんぶん | | | |
| 11(金) | むぎごはん 牛乳 チキンカレー マリネサラダ けんさんヨーグルト | 715 22.7 19.8 2.2 | とりにく 牛乳 ソーセージ ヨーグルト | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ | ごめ 油 むぎ ドレッシング じゃがいも | | | |
| 🍏 秋 や す み (15日から16日まで) ・17日 ぶりかえ休日 🍏 | | | | | | | | |
| 18(金) | ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのしょうがいため ギョウザスープ フルーツとうにゅうかん | 655 22.1 17.1 1.6 | ぶたにく 牛乳 | にんじん にら たまねぎ はくさい もやし ねぎ みかんレト外 パインレト外 ももレト外 | ごめ ごま油 豆乳かん 油 | | | |
| 21(月) | フルーツクリームサンド(コッペパン・フルーツクリーム) 牛乳 スペインふうオムレツ ビルマ汁 | 625 22.1 22.5 2.3 | たまご 牛乳 ぶたにく | にんじん いんげん なす たまねぎ みかんレト外 パインレト外 ももレト外 | パン 油 じゃがいも ホイップクリーム さとう | | | |
| 22(火) | むぎごはん 牛乳 ハッシュドポーク かいそうこんにやくサラダ アセロラゼリー | 639 19.3 17 2.8 | ぶたにく 牛乳 かいそう | にんじん まいたけ マッシュルーム たまねぎ きゅうり こんにやく とうもろこし | ごめ こんにやく むぎ ドレッシング ゼリー | | | |
| 23(水) | しょくパン 牛乳 にこみうどん ごもくあつやきたまご ひじきとツナのいろどりナムル チョコだいがずクリーム | 641 22.8 32.1 2.9 | とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき ツナ | にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ | パン 油 うどん だいがずクリーム さとう ごま | | | |
| 24(木) | ごはん 牛乳 なつとう やさいとたまごのちゅうかあえ ぶたにくとだいこんのものれいとうパン | 662 24.4 17.8 1.7 | なつとう 牛乳 ぶたにく ちくわ たまご | ほうれんそう にんじん いんげん こんにやく パイナップル | ごめ 油 さといも ごま油 さとう | | | |
| 25(金) | ごはん 牛乳 さんまのかばやき コールスローサラダ キムチスープ | 679 23.1 25.8 2.1 | さんま 牛乳 ぶたにく とうふ みそ | にんじん にら きゅうり きやべつ とうもろこし もやし はくさい ねぎ | ごめ 油 さとう ごま ドレッシング | | | |
| 28(月) | ミルクパン 牛乳 たれつきにくだんご(2) イタリアンサラダ さつまいもシチュー | 660 26.1 21.4 2.9 | ぶたにく 牛乳 ツナ とりにく | にんじん パセリ きゅうり たまねぎ きやべつ しめじ | パン 油 さつまいも | | | |
| 29(火) | ごはん 牛乳 やきざかな(さばのゆずみそやき) かんぴょうサラダ とん汁 | 659 27.1 21.7 2 | さば 牛乳 ハム ぶたにく とうふ みそ | にんじん かんぴょう きやべつ きゅうり とうもろこし ねぎ だいこん ごぼう こんにやく | ごめ 油 じゃがいも エッグケアヨネズ' | | | |
| 30(水) | 二色ごはん(ごはん たまごいりとりそばろ・ごまあえ) 牛乳 けんちん汁 かぼちゃプリン | 625 24.7 16.2 2.2 | とりにく 牛乳 たまご とうふ みそ | ほうれんそう にんじん しいたけ だいこん はくさい ごぼう もやし こんにやく ねぎ | ごめ 油 さといも ごま さとう プリン | | | |
| 31(木) | おにぎりの日(牛乳 とりにくのたつたあげ だいこんととうふのみそ汁 ツナのり酢あえ) | 353 23.5 17.4 1.6 | とりにく 牛乳 ツナ のり あぶらあげ みそ | ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ もやし | でんぶん 油 さとう ごま | | | |

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 20.0g

★10月31日・・・「おにぎりの日」です。食べられるだけのおにぎりをもってきましょう。