

10月

給食献立表



令和元年 給食回数 全21回

弥富市立日の出小学校

日/曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう
1 火	こ 牛	は 乳	さんまのかばやき やさいのごますあえ よしのじる	牛乳 さんま とうふ まぐろあぶらづけ とりにく あぶらあげ	しょうが こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん なたねあぶら さとう こま	<p>ラグビーワールドカップ 2019日本大会か いさい中!! 10月5 日には、豊田スタジア ムにて日本 対 サモア の試合が行われます。 対戦国の食文化にふ れてみましょう。</p>		
2 水	ツ ロ 水	イ ール 牛	スパニッシュオムレツ ミネストローネ だいすチョコクリーム	牛乳 ベーコン たまご チーズ チキンハム	たまねぎ パプリカ トマト なす にんじん キャベツ にんにく	ツイストロールパン じゃがいも 卵 オイル マカロニ だいすチョコクリーム			
3 木	こ 牛	は 乳	はるまき やさいのゆかりあえ ちゃんこじる	牛乳 とりにく とりつくね あぶらあげ	キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん はるまき なたねあぶら			
4 金	む 牛	ぎ 乳	カレモア (チキンとやさいのカレー) はるさめサラダ ノンエッグてづくりココアプリン	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ パプリカ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん カレールウ はるさめ ごまあぶら さとう ココア リンのもと	<p>5年給食なし (校外学習のため) *サモア料理を食べよう</p>		
7 月	こ 牛	は 乳	とりにくのあまからやき きりぼしだいこんサラダ とうふとわかめのみそしる	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんにく きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん			
8 火	こ 牛	は 乳	じゃがいものきんぴら あつあげとやさいのみそしる がまごおりみかんゼリー	牛乳 ぶたにく はんぺん なまあげ みそ	こんにゃく たけのこ にんじん ピーマン だいこん はくさい ごぼう えのきたけ こまつな	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう がまごおりみかんゼリー	<p>2年・6年給食なし (校外学習のため)</p>		
9 水	こ 牛	は 乳	さばのうめふみやき キャベツのしおこんぶあえ にくどうふ	牛乳 さば しおこんぶ とうふ ぶたにく かまぼこ	キャベツ きゅう たまねぎ こんにゃく にんじん えのきたけ	ごはん ごまあぶら さとう	<p>10月10日は 目の愛護デーです</p>		
10 木	ス 牛	パ 乳	カロテンたっぷりスパゲティ ひじきとれんこんのサラダ てづくりブルーベリーケーキ	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき まぐろあぶらづけ ヨーグルト たまご	トマト たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ れんこん とうもろこし ブルーベリージャム	卵 ケーキ 卵 オイル ノンエッグ マネース さとう ホットケーキのもと	<p>目の健康給食</p>		
11 金	こ 牛	は 乳	まぐろのマリアナソースあえ だいすとひじきのものに いらたまじる	牛乳 まぐろ ひじき だいす はんぺん あぶらあげ とうふ かまぼこ たまご	トマト しょうが いんげん こんにゃく とうもろこし だいこん たまねぎ たけのこ いら	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	<p>目を大切にしよう</p>		
15 火	わ 牛	か 乳	しろみざかなのとさずつけ こまつなのごまあえ さわにわん ミネゼリー	牛乳 わかめ しろみざかな (ホキ) かつおぶし ハム ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし だいこん ごぼう にんじん みつば	ごはん なたねあぶら さとう ごま さつまいも アセロゼリー			
16 水	ス 牛	ラ 乳	とうにゅうフレンチトースト マカロニサラダ ウイナとやさいのココアスプ	牛乳 とうにゅう たまご まぐろあぶらづけ ウイナナー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん	スライスパン はちみつ バター さとう マカロニ ノンエッグ マネース じゃがいも			
17 木	こ 牛	は 乳	ぎんざわらの加-しょうゆやき やさいのおかかあえ ごまとうにゅうじる カルピスゼリー	牛乳 ぎんざわら あぶらあげ かつおぶし とうにゅう とりにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい えのきたけ にんにく もも パイン	ごはん ごま ごまあぶら ゼリーのもと			
18 金	こ 牛	は 乳	ピピンパ キムチスープ ぶどうヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ ぶたにく とうふ ぶどうヨーグルト	きりぼしだいこん こまつな しょうが にんにく にんじん だいこん たけのこ キムチ もやし いら	ごはん なたねあぶら はちみつ さとう ごまあぶら			
21 月	こ 牛	は 乳	れんこんいりわふうコロック はくさいのおひだし とんじる	牛乳 かつおぶし とうふ ぶたにく みそ	はくさい もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん わふうコロック なたねあぶら	<p>おひだしの秋です</p>		
23 水	こ 牛	は 乳	くりとまいたけのまぜごはん さけフライ さといものみそしる みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ なまあげ みそ	こんにゃく にんじん まいたけ だいこん ねぎ みかん	ごはん くり さとう なたねあぶら さといも	<p>*地元の旬を味わう 和食給食</p>		
24 木	こ 牛	は 乳	いわしのしょうがに やさいのかおりつけ じゃがいもだんごのみそしる	牛乳 いわし みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい だいこん にんじん	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも			
25 金	や 牛	き 乳	ぎゅうにくとやさいのしおやきそば あいちぶたのあげしゅうまい ささみのちゅうかサラダ あんにんフルーツポンチ	牛乳 ぎゅうにく しゅうまい ささみオイルづけ	キャベツ にんじん たけのこ こまつな もやし きゅうり とうもろこし もも パイン キウイフルーツ	やきそば なたねあぶら さとう ごまあぶら ミルクゼリー	<p>しゅうまい 1~2年 2こ 3~6年 3こ</p>		
28 月	こ 牛	は 乳	あげとうふのにくみそがけ じゃこおかかあえ ツナじゃが	牛乳 とうふ とりにく みそ しらすぼし かつおぶし まぐろあぶらづけ はんぺん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	ごはん でんぶん なたねあぶら じゃがいも さとう	<p>「おおひら」とは、大地の めぐみである野菜を集めて 煮込んだものという意 味があり、お祝いどきな どに食べられています。</p>		
29 火	こ 牛	は 乳	さんまのぎんがみやき ごぼうサラダ なるとじる	牛乳 さんま みそ ハム とうふ なると	ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん ノンエッグ マネース さとう ごまあぶら ごま			
30 水	こ 牛	は 乳	さんぞくやき おおひら のざわなふりかけ りんご	牛乳 とりにく しらすぼし	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ かんぴょう のざわな りんご	ごはん でんぶん なたねあぶら さといも ごまあぶら	<p>*今月の郷土料理 【長野県】</p>		
31 木	む 牛	ぎ 乳	ハッシュドビーフ ツナサラダ セレクトデザート	牛乳 ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら はちみつ デザートソース さとう なまクリーム 卵 ケーキ	<p>*ハロウィン給食</p>		

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載されていません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー611kcal たんぱく質16.0% 脂質30.3% カルシウム334 mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 なす(弥富市)、きゅうり(弥富市)、みつば(弥富市)

【今月のセレクト給食】 31日のセレクトは、①かぼちゃプリン ②かぼちゃマフィン のどちらか1つえらべます。

