

10月 給食献立表

平成29年度 給食回数 全21回 (1年生・2年生・4年生 20回)

弥富市立日の出小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | おもに体をつくるものになるもの(あかいろ) | おもに体のちょうしをととのえるものになるもの(みどりいろ) | おもにエネルギーのものになるもの(きいろ) | びこう |
|----|---|--|--|--|---|--|
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 さけのときずづけ こまつなごまあえ にらたまじる | 牛乳 さけ かつおぶし ハム とうふ かまぼこ たまご | こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ たけのこ にら | ごはん なたねあぶら さとう ごま | |
| 3 | 火 | ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ちんげんさいサラダ とうふとわかめのみそしる | 牛乳 ぶたにく まぐろあぶらづけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ | たまねぎ しょうが にんにく ちんげんさい キャベツ とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ はくさい | ごはん さとう でんぶん なたねあぶら | |
| 4 | 水 | ごはん 牛乳 さんまのかばやき やさいのわかめあえ あきのみだくさんじる おつきみだんご(2こ) | 牛乳 さんま わかめ ぶたにく あぶらあげ きなこ | しょうが キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ | ごはん なたねあぶら さとう ごま さつまいも さといも もち | ^{じゅうごや} *十五夜メニュー |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 とうふみそでんがく だいこんとほうれんそうのおひたし にくじゃが | 牛乳 とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし はんぺん ぶたにく | だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん いんげん | ごはん さとう ごま | |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 とりにくのからあげ じゃこおかかあえ しろみそしる | 牛乳 とりにく しらすぼし かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ | しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん ねぎ えのきたけ | ごはん なたねあぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも | とりにくのからあげ 1~2年1こ、3~6年2こ |
| 10 | 火 | カロテンたっぷりミートスパゲティ 牛乳 ひじきとこまつなのサラダ てづくりブルーベリーケーキ | 牛乳 ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき ヨーグルト たまご | たまねぎ トマト にんじん ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし ブルーベリー | スパゲティ オリーブオイル ドレッシング ホットケーキのもと バター | ^{め あいご} *目の愛護メニュー |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき しおこんぶあえ さわにわん | 牛乳 さばのぎんがみやき しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ | キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん みつば | ごはん ごま ごまあぶら さつまいも | 4年生給食なし (校外学習) |
| 12 | 木 | わかめごはん 牛乳 わふうハンバーグ マカロニサラダ なるどじる | 牛乳 わかめ ハンバーグ ハム とうふ なるど | きゅうり キャベツ だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな | ごはん さとう マカロニ マヨネーズ | 給食11:00~11:45 |
| 13 | 金 | きつねうどん 牛乳 ごまずあえ ミニアメリカンドッグ | 牛乳 あぶらあげ とりにく かまぼこ まぐろあぶらづけ | はくさい にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし | さとう ごま ミニアメリカンドッグ なたねあぶら | 1年生給食なし (校外学習) |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 とりにくのレモンふうみやき はるさめサラダ ごまとうにゅうじる | 牛乳 とりにく あおのり ハム とうにゅう とうふ ぶたにく | キャベツ ちんげんさい とうもろこし ごぼう だいこん にんじん はくさい えのきたけ | ごはん ごま はるさめ さとう ごまあぶら | ミニアメリカンドッグ 1~2年1こ、3~6年2こ |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 さんまのたつたあげ ひじきのもの さといものみそしる | 牛乳 さんま とりにく はんぺん あぶらあげ ひじき あつあげ みそ | えだまめ とうもろこし だいこん はくさい にんじん こまつな | ごはん なたねあぶら こんにやく さとう なたねあぶら さといも | ^{しょくいく ひ} *食育の日メニュー |
| 18 | 水 | とうにゅうフレンチトースト 牛乳 とりにくとだいたいのトマトに ハムサラダ | 牛乳 とうにゅう たまご とりにく だいたいの ハム | トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし | しょくぱん はちみつ さとう バター じゃがいも オリーブオイル ドレッシング | |
| 19 | 木 | むぎごはん 牛乳 ひきにくカレー ツナサラダ ヨーグルト | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト | たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし | むぎごはん カレールウ なたねあぶら ドレッシング | 給食11:00~11:45 (サッカー・バスケット) |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 いわしのはちょうみそに うめあえ つくねじる | 牛乳 いわしのはちょうみそに とりつくね わかめ | キャベツ もやし きゅうり うめぼし ごぼう だいこん はくさい にんじん こまつな | ごはん | (競技会予備日1) |
| 23 | 月 | にしよくだん 牛乳 れんこんいりわふうコロケ とんじる | 牛乳 まぐろあぶらづけ たまご とうふ ぶたにく みそ | しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ | ごはん さとう わふうコロケ なたねあぶら こんにやく | (競技会予備日2) |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 さわらのこうみやき こまつなのおひたし にくどうふ | 牛乳 さわら あぶらあげ かつおぶし とうふ ぶたにく かまぼこ | ねぎ しょうが もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ | ごはん ごま ごまあぶら こんにやく さとう なたねあぶら | 2年生給食なし (校外学習) |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 おかずセレクト きりぼしパンパッジー はつぼうたん | 牛乳 とりにく うずらたまご ぶたにく えび いか | きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん しょうが はくさい にんじん たけのこ ちんげんさい | ごはん ごま さとう | |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 つまあげ(さつまあげ) やさいかおひたし さつまじる(とりにくいりみそしる) | 牛乳 さかなのすりみ とうふ たまご とりにく あつあげ | キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ | ごはん なたねあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら さつまいも こんにやく | ^{こんげつ きょうどりょうり} *今月の郷土料理 【鹿児島県】 |
| 27 | 金 | みそラーメン 牛乳 こまつなサラダ てづくりアップパイ | 牛乳 ぶたにく みそ わかめ まぐろあぶらづけ | はくさい もやし にんじん とうもろこし ねぎ こまつな キャベツ | ちゅうかめん バター なたねあぶら パイきじ りんごジャム さとう | |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 ちくわのにしよくあげ きんぴらごぼう あつあげのみそしる | 牛乳 たまご あおのり とりにく あつあげ みそ | 30日(月)給食時間11:00~11:45 (就学時健康診断) | ごはん なたねあぶら こむぎこ こんにやく さとう ごまあぶら | |
| 31 | 火 | ミルクロールパン はっこう乳 パンピングラタン おやさいたつぷりポトフ | はっこう乳 ベーコン チーズ とりにく | たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム えだまめ にんじん だいこん ブロッコリー | ミルクロールパン マカロニ こむぎこ バター なたねあぶら じゃがいも | *ハロウィンメニュー |

※ 購入物資の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 602kcal、たんぱく質 25.3g、脂質 19.8g (29.6%)、加ゆM 339mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の弥富の野菜】 こまつな、みつば、さといも

【今月のセレクト】 25日のセレクトは、① はるまき ② ごぼういりつくね(2こ)のうち、好きなものを1つえらべます。

☆☆☆ 毎月19日は「食育の日」 ☆☆☆ 「食育の日」の給食は、地元でとれる季節の食材を使った献立を作ります。今月は17日です。
 ☆☆☆ 朝ごはんには野菜を食べよう ☆☆☆ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べれば、集中力アップ!

「つまあげ」は、はんぺんと似ていますが、温かくて湿度の高い鹿児島島の風土に合うように、昔の人が知恵をしぼって作り、受けつがれてきました。海の幸にめくまれた鹿児島ならではの料理です。