

# 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 でんぷん 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	<sup>じゅうごや</sup> *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 でんぷん 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	<sup>め あいご</sup> *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 こんにゃく さとう なたねあぶら さといも	<sup>しょくいく ひ</sup> *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・バス競技会)
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 こんにゃく	(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 こんにゃく 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 はっぼうたん	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 でんぷん さとう ごま ごまあぶら さつまいも こんにゃく	<sup>こんげつ きょうどりょうり</sup> *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 パイキり 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 こんにゃく 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 おやさいたつぱりポトフ	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。