



令和5年度 10月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション



【通常献立】

042-572-4177

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をとのえるもの	
2(月)	ごはん だいこんのみそしる にくどうふ こまつなとキャベツのごまあえ ぎゅうにゅう 	あぶらあげ, わかめ, みそ, ぶたにく, とうふ, ぎゅうにゅう 豆腐(102)の日	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, ごま	にんじん, だいこん, ながねぎ, しらたき, はくさい, キャベツ, こまつな	598kcal 25.3g
3(火)	ごはん ねぎしおやさいスープ とりにくのからあげ1こ2こ2こ さつまいもとぶたにくのあまからに ぎゅうにゅう 	とりにく, ぶたにく, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, でんぷん, さつまいも	にんにく, しょうが, にんじん, しめじ, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, ながねぎ, さやいんげん	663kcal 27.7g
4(水)	ごはん・いわしふりかけ いわしやさいつみれじる イカのカレーやき とうふガンスー・サラダ・わふうドレッシング ぎゅうにゅう 	つみれ, あぶらあげ, いか, とうふガンスー, ぎゅうにゅう, いわしふりかけ イワシ(104)の日	せいはいくまい, なたねあぶら, じゃがいも, ドレッシング	にんじん, だいこん, こんにやく, ながねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり	596kcal 28.8g
5(木)	きびぎとうあげパン ラビオリトマトシチュー バターコーンポテトステーキ ひじきサラダ・イタリアンドレッシング ぎゅうにゅう 	とりにく, ウインナー, ぎゅうにゅう, ひじき	パン, なたねあぶら, さとう, じゃがいも, ラビオリ, こむぎこ, バター, ドレッシング	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, かぼちゃ, トマトケチャップ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり	683kcal 22.8g
6(金)	ごはん ぶたキムチスープ はるまき チンジャオロースー ぎゅうにゅう	ぶたにく, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, いら だいこん, えのきたけ, たけのこ はくさいキムチ, はくさい, ながねぎ, はるまき, ピーマン, あかピーマン	683kcal 22.8g
10(火)	しよくパン・ブルーベリージャム キャロットシチュー さけのノンエッグマヨネーズやき コーンサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう 目の愛護デー献立	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, さけ 	パン, ブルーベリージャム, じゃがいも, こむぎこ, なたねあぶら, バター, ノンエッグマヨネーズ, ドレッシング	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじんミックスジュース	661kcal 30.0g
11(水)	ごはん とんじる とびうおのいそべあげ1ほん1ほん2ほん きりぼしだいこんに ぎゅうにゅう 	あおさのり, ぶたにく, とうふ, みそ, とびうお, ぎゅうにゅう, さつまあげ	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, さとも, こむぎこ	ごぼう, にんじん, だいこん, こんにやく, ながねぎ, こまつな, きりぼしだいこん	737kcal 26.2g
12(木)	さんしょくどん ちゅうかふうやさいスープ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング のむヨーグルト	とりにく, ぶたにく, いらたまご, わかめ, のむヨーグルト	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	しょうが, さやいんげん, にんじん, たまねぎ, はくさい チンゲンサイ, こんにやく, もやし, きゅうり	637kcal 31.3g
13(金)	ごはん あげボールのみそしる マーボーなす はるさめサラダ・ちゅうかドレッシング ぎゅうにゅう	あげボール, わかめ, みそ, ぶたにく, とりにく, かまぼこ, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, じゃがいも, ふ, ごまあぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, ドレッシング	ながねぎ, えのきたけ, なす, あかピーマン, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	611kcal 24.6g
16(月)	ごはん なまあげのみそしる さわらのたつたあげ えのきのおひたし ぎゅうにゅう 	なまあげ, みそ, さわら, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, でんぷん	にんじん, たまねぎ, まいたけ, はくさい, ながねぎ, しょうが, キャベツ, えのきたけ, こまつな	649kcal 27.1g
17(火)	ごはん はるさめスープ さばのピリからやき だいがくいも1こ1こ2こ ぎゅうにゅう 	ぶたにく, かまぼこ, わかめ, さば, ぎゅうにゅう 	せいはいくまい, なたねあぶら, はるさめ, さとう, さつまいも, さとう, みずあめ, ごま	しょうが, ながねぎ, チンゲンサイ, にんにく	643kcal 25.7g
18(水)	ごはん かきたまじる イカのチリソースやき ぶたバラだいこんに ぎゅうにゅう 	わかめ, けいらん, いか, ぶたにく, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, ごま, でんぷん, ごまあぶら, さとう	にんじん, ながねぎ, チンゲンサイ, たまねぎ, にんにく, しょうが, だいこん, トマト, トマトケチャップ	613kcal 27.2g
19(木)	どんどころけし あごちくわのすましじる なしゼリー ぎゅうにゅう 	とりにく, とうふ, あぶらあげ, ちくわ, ぎゅうにゅう, ぶたにく 鳥取県郷土料理献立	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう	ごぼう, にんじん, しいたけ, こんにやく, ながねぎ, エリンギ, チンゲンサイ, ほうれんそう, なしゼリー 	620kcal 26.1g
20(金)	かしわがたサンドパン かぼちゃのシチュー てづくりチキンカツソースがけ コールスローサラダ・コールスロドレッシング コーヒーミルク(ビン)	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, コーヒーミルク	パン, バター, こむぎこ, なたねあぶら, パンこ, ドレッシング, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, セロリ, かぼちゃ, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり	691kcal 30.5g



令和5年度 10月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション



【通常献立】

042-572-4177

		おもなざいりょう			
23(月)	ごはん きりぼしだいこんのみそしる とうふひじきハンバーグおろしソースがけ きのこサラダ・わふうドレッシング ぎゅうにゅう	あぶらあげ,わかめ,みそ, とうふひじきハンバーグ, ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら, さとう,でんぷん,ドレッシング	にんじん,えのきたけ, きりぼしだいこん, こまつな,ながねぎ, だいこん,はねぎ, しめじ,きゅうり	627kcal 22.6g
24(火)	さけごまごはん わかめスープ じゃがいものそぼろに りんご&りんごゼリー ぎゅうにゅう	さけ,とり,く,わかめ, ぎゅうにゅう,ぶたにく	せいはいくまい,せいばく,ごま, なたねあぶら,さとう, ごまあぶら,じゃがいも, でんぷん	たまねぎ,にんじん, ホールコーン,ながねぎ, チンゲンサイ,りんご, りんごゼリー	631kcal 24.8g
25(水)	ココアパン リボンマカロニスープ ジャーマンポテト だいこんサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう	とりにく,ウインナー, ぎゅうにゅう	パン,マカロニ, オリーブオイル じゃがいも, ドレッシング	セロリ,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,ピーマン, こまつな,にんにく,パセリ, だいこん,きゅうり	546kcal 21.5g
26(木)	ツナやさいかレーライス とりにくのレモンペッパーやき カリフラワーサラダ・サウザンドドレッシング ぎゅうにゅう	ツナ,とりにく,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら, じゃがいも,はちみつ,こむぎこ, オリーブオイル,ドレッシング	にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリ,エリンギ,ホールコーン, ピーマン,トマト,りんご, レモンかじゅう,カリフラワー, きゅうり,キャベツ	669kcal 27.2g
27(金)	ごはん つきみじる てづくりあじフライソースがけ さいとも みそだいず ぎゅうにゅう	あじ,みそだいず, ぎゅうにゅう,ぶたにく	せいはいくまい,さいとも, なたねあぶら じゃがもちボール, さとう,こむぎこ, パンこ	だいこん,まいたけ, ほうれんそう,ながねぎ, にんじん	714kcal 28.0g
30(月)	ごはん はくさいととうふのごまみそしる さわらのみりんやき キャベツしらすサラダ・ちゅうかドレッシング ぎゅうにゅう	ぶたにく,とうふ,わかめ,みそ, さわら,しらすぼし, ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら, ごま,ドレッシング	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,はくさい, キャベツ,きゅうり,ながねぎ	640kcal 28.3g
31(火)	ミルクパン クリームシチュー ハロウィンハンバーグ ハロウィンサラダ・ノンオイルクリームフレンドドレッシング かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう, なまクリーム,ハンバーグ, かまぼこ,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター, かぼちゃプリン	たまねぎ,にんじん,セロリ, ブロッコリー,ホールコーン, キャベツ,こまつな	670kcal 27.9g

月平均栄養価 エネルギー 646kcal たんぱく質 26.6g



魚には、骨があります。



くにたち野菜使ってます (太字)



10月は『食品ロス削減月間』です。



10月 10日 (火)

目の愛護デー



目の健康に欠かせないビタミンAや、疲れ目に効果のあるアントシアニンが、入った食材を多く使った献立です。



19日(木) 鳥取県郷土料理



『どんどろけ飯』

「どんどろけ」とは、鳥取県中部の方言で、雷のことです。豆腐を炒めるときのバリバリという音が雷に似ていることからこの名前がつけました。

『あご竹輪のすまし汁』

鳥取県では、トビウオのことを「あご」とよびます。あご竹輪は、トビウオを使って作られています。



『梨ゼリー』



鳥取県といえば梨！酸味と甘さのバランスがよく、シャキシャキとした食感の『二十世紀梨』が有名です。