

# がつこんだてよていひょう 10月献立予定表

令和6年度木江小学校



みの実りの秋です。秋の味覚を楽しみつつ、体もしっかり動かしましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー I kcal II g III mg	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる			
1火	むぎごはん ぎゅうにゅう タンダーチキン セとうちサッパリサラダ じゃがいものみそしる	623kcal 28.1g 324mg	とりにく ツナ 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ レモン	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	
2水	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう ゴロゴロやさいのみーソーススパゲティ あんぱんフルーツ	655 23.7 427	たまご ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ごぼう たまねぎ にんにく グリーンピース もも みかん パイン バナナ レーズン	ミックスこ さつまいも スパゲッティ さとう あんぱん豆腐	オリーブオイル	
3木	しろごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら ツナサラダ とんじる	643 28.3 372	ひらてん ツナ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト ねぎ	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま
4金	くりごはん ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ だいちサラダ かきたまじる	648 26.2 433	だいち チキンハム たまご 豆腐	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ なましいたけ	こめ もちごめ くり ごむぎこ でんぶん さとう	ごま なたねあぶら
7月	しろごはん ぎゅうにゅう あつあげとキャベツのみそいため わかめスープ オレンジゼリー	610 24.8 282	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ なましいたけ しょうが たまねぎ しろねぎ みかん	こめ さとう	なたねあぶら
8火	しろごはん ぎゅうにゅう おでんふうに アーモンドあえ 豆腐のすましじる	587 26.8 387	ちくわ つみれ うずらたまご 豆腐	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	だいこん こんにやく キャベツ なましいたけ たまねぎ しろねぎ みかん	こめ さとう	アーモンド
9水	ロールパン ぎゅうにゅう みそラーメン イカとトマトのサラダ むらさきもチップス	513 26.9 321	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん いら	もやし キャベツ コーン にんにく しょうが トマト えだまめ	パン ちゅうかめん さとう むらさきも	ごまあぶら なたねあぶら
10木	しろごはん ぎゅうにゅう ひじきコロッケ わふうサラダ あつあげのみそしる	673 25.3 420	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	ひじき キャベツ だいこん なましいたけ たまねぎ	こめ じゃがいも ごむぎこ さとう	なたねあぶら
11金	バターチキンカレーライス ぎゅうにゅう こんぶあえ ミルクかんでんブルーベリーソース	659 24.6 369	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ かんでん	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく もやし キャベツ ブルーベリー	こめ じゃがいも	バター
15火	しろごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆかりあえ はくさいのみそしる	615 29.7 326	とりにく 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ねぎ	にんにく しょうが キャベツ だいこん はくさい	こめ でんぶん ごむぎこ さとう	なたねあぶら
16水	ピピンバ ぎゅうにゅう ワタンスープ ヨーグルトあえ	614 23.6 346	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん チンゲンさい	だいこん だいちもやし にんにく ほししいたけ バナナ もも みかん パイン	こめ さとう ワンタン	ごまあぶら ごま
17木	まめめそぼろどん ぎゅうにゅう ごまじゃこあえ ぶのすましじる ヨーグルト	614 27.3 445	だいち とりひきにく 豆腐	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんにく ねぎ	しょうが もやし キャベツ きゅうり なましいたけ	こめ さとう ぶ	ごま
18金	きんときまめいりかきませ ぎゅうにゅう あつあげとこまつなのいために はんぺんのすましる	591 27.2 438	きんときまめ たまご かまぼこ あつあげ はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	ほししいたけ なましいたけ コーン しめじ	こめ さとう	なたねあぶら
21月	ツナとこんぶのまぜごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのサラダ にくだんごのスープ	636 28.9 282	ツナ ぶたひきにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	こんぶ きゅうり はくさい たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも パンこ	なたねあぶら マヨネーズ
22火	しろごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめサラダ コーンスープ	651 26.2 296	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま
23水	きなこトースト ぎゅうにゅう ソースやきそば あおなのスープ	653 28.0 325	きなこ ぶたにく ぎよふん ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ なましいたけ	しよくパン さとう ちゅうかめん てんカス	マーガリン なたねあぶら
24木	きのこのハヤシライス ぎゅうにゅう りっちゃんのサラダ りんご	692 27.2 280	ぎゅうにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり りんご	こめ ごむぎこ さとう	バター なたねあぶら
25金	しろごはん ぎゅうにゅう アジのマリネ おからのいりに たまねぎのみそしる	643 31.2 351	アジ おから えび ひらてん 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ さやいんげん	たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ でんぶん ごむぎこ さとう	なたねあぶら
28月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 キャベツとちくわのサラダ はるさめスープ	620 26.8 386	豆腐 ぶたひきにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら
29火	ひじきごはん ぎゅうにゅう えだまめとだいこんのサラダ 豆腐のみそしる ココアプリン	605 25.1 464	とりにく ひらてん ロースハム 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	なましいたけ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら
30水	むぎごはん ぎゅうにゅう ホキのもみじやき チキンサラダ さつまいものみそしる	591 25.5 325	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり コーン だいこん しめじ	こめ むぎ さとう さつまいも	マヨネーズ ごまあぶら
31木	おやこうどん ぎゅうにゅう きゅうりとツナのうめポンズサラダ ハロウィンカップケーキ みかん	545 24.6 326	とりにく たまご あぶらあげ ツナ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ なましいたけ キャベツ きゅうり うめぼし みかん	うどん さとう ケーキ	なたねあぶら

おおさきかみじまきゅうしょくとういつ にほんかくち ぎょうじしょく  
大崎上島給食統一メニュー 日本各地の行事食

10月の食育の日(18日)は、徳島県の「金時豆入りかき混ぜ」を紹介します。(レシピは、裏面参照)