

令和5年度



10月 きゅうしょくこんだてよていひょう


食欲の秋、スポーツの秋です。秋はおいしいものがたくさんあります。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養をとって元気に過ごしましょう。

10月の給食目標

あとかたづけをきちんとしよう

山潟小学校

日 (曜)	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をとのえる		ちょうみりょう など	栄養価
		たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	ビタミン			
2 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 575 kcal
	さけそぼろ	さけ			ごま あぶら			しお	たんぱく質 24.3 g
	たまごともすくのスープ	たまご とうふ	もすく	でんぷん			ねぎ	しょうゆ しお にぼし	脂質 17.1 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん とろがらし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
3 (火)	まいたけごはん	とりにく		こめ さとう	あぶら	にんじん	ごぼう まいたけ	さけ しょうゆ	エネルギー 595 kcal
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ	にぼし	たんぱく質 24.1 g
	だいずコロッケ	だいず ぶたにく		パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あげあぶら	にんじん	たまねぎ	みりん しょうゆ しお こしょう	脂質 23.4 g
	もやしのカレーあえ	ハム		さとう	あぶら	にんじん	もやし きゅうり	カレーこ しょうゆ しお	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく だいずミート みそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバン ジャン がらスープ オイスターソース さけ	エネルギー 615 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 26.0 g
	もやしのごまドレッシングあえ			さとう	すりごま ごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり ホール コーン	す しょうゆ	脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
5 (木)	アーモンドあげパン			パン さとう	アーモンド あげあぶら				エネルギー 605 kcal
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	がらスープ しお こ しょう しょうゆ	たんぱく質 23.1 g
	ビーンズサラダ	だいず みそ		じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり ホールコー ン	しょうゆ さけ	脂質 27.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.7 g
6 (金)	ぜんき しゅうぎょうしき きゅうしょく 前期終業式 (給食なし)								
9 (月)	スポーツの日								
10月10日は「目の愛護デー」です！目の疲労をやわらげる効果がある「アントシアニン」を含んだブルーベリーゼリーがつかます。									
10 (火)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	カレールウ チャップ ソース クチャップ あかワイン	エネルギー 678 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 21.7 g
	ハムとくきわかめのサラダ	ハム	くきわかめ		あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお こしょう	脂質 23.2 g
	ブルーベリーゼリー			さとう			ブルーベリー		食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 608 kcal
	じゃがいものオイスター ソースに	あつあげ ぶたにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが	がらスープ オイス ターソース みりん しお トウバンジャン しょうゆ	たんぱく質 22.0 g
	はるまき	ぶたにく		でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら あげあぶ ら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しい たけ しょうが	チキンエキス オイス ターソース しお こ しょう しょうゆ	脂質 18.8 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 639 kcal
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質 28.1 g
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 20.6 g
	きりざい	なっとう			ごま	こまつな にんじん	きゅうり たくあん	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 32.6 kcal
	かきたまスープ	とうふ たまご		でんぷん		こまつな	えのきたけ ねぎ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 28.6 g
	ハンバーグのケチャップに	ぶたにく とりにく ぎゅうにく		でんぷん さとう	あぶら		たまねぎ にんにく しょうが	しお こしょう ケ チャップ ソース あ かワイン	脂質 2.5 g
	マカロニサラダ	かつおぶし		マカロニ	すりごま ごま ノンエッグマヨ ネーズ		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ こしょう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (月)	ソフトめん			ソフトめん					エネルギー 691 kcal
	カレーソース	ぶたにく		でんぷん		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	カレールウ けすりぶ し しょうゆ みりん	たんぱく質 24.7 g
	さといもコロッケ	とりにく		さといも じゃがいも さとう パンこ こむ ぎこ	あげあぶら あぶ ら		たまねぎ	しょうゆ しお こ しょう	脂質 22.7 g
	フレンチサラダ				あぶら	りんご	きゅうり キャベツ	す しお こしょう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

日 (曜)	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
		たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	ビタミン			
17 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 561 kcal
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも			たまねぎ	にほし	たんぱく質 26.4 g
	にいがたさんポークの しょうがやき	ぶたにく		さとう	あぶら		しょうが	しょうゆ さけ みり ん	脂質 18.8 g
	コーンいりおひたし					こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ しお	エネルギー 751 kcal
	とりにくときのこのク リームソース	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	ホールコーン しめじ た まねぎ	がらすूप しろワイ ン しお こしょう	たんぱく質 32.6 g
	ツナサラダ	ツナ			あぶら アーモ ンド		キャベツ たまねぎ きゅ うり	す しお こしょう	脂質 22.6 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量 2.0 g
19 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 570 kcal
	とりごぼうじる	とりにく とうふ				にんじん さやえん どう	ごぼう ねぎ こん にやく	しょうゆ みりん け ずりぶし しお	たんぱく質 24.5 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 17.0 g
	きりほしだいこんのナムル			さとう	ごま ごまあぶ ら	こまつな にんじん	きりほしだいこん も やし	しょうゆ す	食塩相当量 2.1 g
	ミルクコーヒー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう				コーヒー	
20 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 589 kcal
	キムチなべ	やきとうふ ぶたに く みそ	こんぶ	さとう	あぶら ごまあ ぶら	にんじん	はくさい だいこん にんに く しょうが しらたき えのき だけ ねぎ メンマ	さけ しょうゆ しお みりん がらすूप とうがらし	たんぱく質 25.3 g
	あつやきたまご	たまご		でんぷん さとう	あぶら			かつおだし こんぶだ し す しお	脂質 19.5 g
	ごますあえ	ツナ		さとう	ねりごま すり ごま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ す	食塩相当量 3.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 593 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ こんにやく	にほし	たんぱく質 26.5 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお	脂質 20.0 g
	はくさいづけ ぎゅうにゅう		こんぶ			こまつな	はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
24 (火)	さつまいもごはん			こめ さつまいも	ごま			しお しょうゆ	エネルギー 588 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質 23.4 g
	いりとうふ	とうふ たまご ぶ たひきにく	ひじき	さとう	あぶら	にんじん	ねぎ ごぼう しいたけ こんにやく	しょうゆ	脂質 20.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.3 g
25 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 662 kcal
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし しいたけ エキス にほし とう がらし	たんぱく質 24.1 g
	にくだんごとはくさいの スープ	ぶたにく		でんぷん		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	がらすूप しお こ しょう しょうゆ	脂質 22.9 g
	だいずとさつまいもの アーモンドがらめ	だいず		でんぷん さつまい も さとう	あげあぶら アーモンド			しょうゆ	食塩相当量 1.6 g
26 (木)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんに く ぶなしめじ	あかワイン ハヤシル ウ ブラウンルウ が らすूप ケチャップ ソース こしょう	エネルギー 649 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 21.7 g
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト				みかん バイン おう とう りんご		脂質 18.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g
27 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 611 kcal
	あきやさいのもの	とりにく		さといも くるまふ さとう		にんじん さやいん げん	しめじ れんこん ごぼう こんにやく	さけ しょうゆ しお けずりぶし	たんぱく質 25.8 g
	さばのてりやき	さば みそ		さとう みずあめ でんぷん				みりん しょうゆ	脂質 21.5 g
	だいこんのあさづけ				ごま	だいこんな	だいこん	しお	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 643 kcal
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ					なめこ だいこん ね ぎ	にほし	たんぱく質 25.1 g
	チキンたれかつ	とりにく		でんぷん パンこ さとう	あげあぶら			しお こしょう しょ うゆ さけ みりん	脂質 21.5 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あ ぶら	にんじん こまつな		す しお こしょう	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
 ハロウィン給食									
31 (火)	チキンライス	とりにく		こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム グリンピース	パプリカ ケチャップ しお こしょう	エネルギー 643 kcal
	パンプキンハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぷん	ラード	たまねぎ かぼちゃ トマトペースト	にんにく しょうが	しお こしょう	たんぱく質 24.7 g
	コーンたまごスープ	たまご とうふ		でんぷん	ごまあぶら	にんじん こまつな	ホールコーン クリ ムコーン	しお しょうゆ こ しょう がらすूप	脂質 19.1 g
	ハロウィンデザート	とうにゅう		さとう みずあめ		かぼちゃ		しお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						