



# 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。ふれあいハイキングなど楽しみなイベントもありますね。一方で、10月は季節の変わり目で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

山淵小学校

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
1日(火)	ごはん			こめ				エネルギー	653 kcal	
	じゃがいものオリーブソースに	なまあげ	ぶたにく	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん チンゲン サイ	たまねぎ にんにく しょうが	がらスープ かき あぶら みりん しょう トウバン ジャン しょうゆ	たんぱく質	22.3 g
	はるまき		ぶたにく	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶ ら あげあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	オイスターソース しょうゆ チキン エキス こしょう しょう	脂質	21.0 g
	ごまいりふうみづけ れいとうみかん ぎゅうにゅう		くきわかめ ぎゅうにゅう		ごま		キャベツ きゅうり しょうが みかん	しょうゆ しょう	食塩相当量	1.5 g
2日(水)	マーボーどん	とうふ ぶたにく だいずミート みそ はちょうみそ		こめ 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	しょうゆ トウバン ジャン から スープ さけ か きあぶら	エネルギー	590 kcal
	もやしサラダ				ごま あぶら ご まあぶら		もやし ホールコーン きゅうり	す しょうゆ しょう	たんぱく質	26.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	21.2 g
	ぎゅうにゅう								食塩相当量	2.2 g
3日(木)	ごはん			こめ				エネルギー	599 kcal	
	きのこいりとんじる	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 ぶ なしめじ ねぎ	にぼし	たんぱく質	29.7 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	19.5 g
	こんぶまめ ぎゅうにゅう	だいず さつまあげ こんぶ	こんぶ	さとう				しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
4日(金)	ごまいりだいこんなめし			こめ	あぶら ごま	だいこん(は)		しょうゆ さけ	エネルギー	567 kcal
	とりごぼうじる	とりにく あぶらあ げ				にんじん さやえん どう	ごぼう だいこん ね ぎ しいたけ つきこ んにやく	しょうゆ みりん けずりぶし しょう	たんぱく質	24.2 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ コーンスターチ さ とう	あげあぶら			こしょう	脂質	20.1 g
	はくさいづけ ぎゅうにゅう		こんぶ ぎゅうにゅう				はくさい きゅうり	しょうゆ しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
7日(月)	こめこめん			こめこめん				エネルギー	635 kcal	
	にくじる	ぶたにく				にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ た けのこ	にぼし しょうゆ みりん しょう とうがらし	たんぱく質	28.6 g
	だいずコロッケ	だいず ぶたにく		パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あげあぶら	にんじん	たまねぎ	みりん しょうゆ しょう こしょう	脂質	22.1 g
	ごまいりしおもみ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごま	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ	食塩相当量	2.7 g
8日(火)	さつまいもごはん			こめ さつまいも	ごま			しょうゆ	エネルギー	565 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ うちま め みそ				こまつな	だいこん ねぎ	にぼし	たんぱく質	25.0 g
	いりとうふ ぎゅうにゅう	とうふ たまご ぶ たにく	ひじき	さとう	あぶら	にんじん	ねぎ ごぼう しいた け つきこんにやく	しょうゆ	脂質	21.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.0 g
9日(水)	きんぴらどん	ぶたにく		こめ さとう でん ぷん	ごまあぶら ごま	にんじん	ごぼう れんこん し いたけ つきこんにやく	しょうゆ とうが らし	エネルギー	594 kcal
	ビーンズサラダ	だいず みそ		じゃがいも	ノンエックマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり	しょうゆ さけ	たんぱく質	23.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	20.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.7 g
10日(木)	ごはん	アルビde給食！10月14日はスポーツの日です！		こめ				エネルギー	629 kcal	
	ぶたにくとこんさいのもの	ぶたにく	こんぶ	さといも さとう		にんじん さやいん げん	だいこん ごぼう こ んにやく	さけ にぼし しょうゆ しょう	たんぱく質	28.8 g
	さばのごまてりやき	さば		さとう	ごま			しょうゆ	脂質	19.6 g
	なめたけあえ			さとう		こまつな	もやし えのきたけ	しょうゆ さけ	食塩相当量	1.9 g
	みかんゼリー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう			みかん			
11日(金)	ぜんきしゅうぎょうしき 前期終業式									
15日(火)	ごはん			こめ				エネルギー	650 kcal	
	のりのつくだに		のり	みずあめ さとう でんぷん				しょうゆ こしょう エキス しょう	たんぱく質	26.4 g
	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 にぼ し しょうゆ こ しょう しょう	脂質	24.6 g
	ぶたにくとだいずのあげに ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず		でんぷん じゃがい も さとう	あぶら あげあぶ ら	にんじん さやいん げん	たけのこ しいたけ こんにやく	しょうゆ カレー こ	食塩相当量	2.2 g



16日 (水)	ハヤシライス	ぶたにく レンズまめ		こめ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン	エネルギー	579 kcal
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	たんぱく質	19.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	17.8 g
17日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	580 kcal
	のっぺいじる	とりにく		さといも		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく	けずりぶし みりん しょうゆ しお	たんぱく質	25.2 g
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	あげあぶら			しお こしょう	脂質	16.5 g
	おひたし					こまつな	キャベツ ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
18日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	647 kcal
	しらたまじる	とりにく かまぼこ		もちごめ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ まいたけ えのきたけ つきこんにゃく	しょうゆ みりん けずりぶし しお	たんぱく質	22.4 g
	さといもコロック	とりにく		さといも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら		たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	脂質	21.0 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
21日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	623 kcal
	ごまみそしる	とうふ みそ		じゃがいも	ねりごま	こまつな にんじん	ねぎ	にほし	たんぱく質	24.0 g
	チキンたれかつ	とりにく		パンこ コーンスターチ でんぶん タピオカスターチ さとう	あげあぶら			しょうゆ さけ みりん しお こしょう	脂質	19.3 g
	ごしきづけ		こんぶ			にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	596 kcal
	やさいじる	なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう ねぎ つきこんにゃく	にほし	たんぱく質	28.1 g
	ますのしおこうじやき	ます		こめこうじ				しお	脂質	16.0 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	2.3 g
	かんそうブルー						ブルー			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
23日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー	584 kcal
	とりにくときのこの列-ソース	とりにく いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう			にんじん	ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ	ホワイトルウ がらスープ こしょう しお	たんぱく質	25.3 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ			あぶら	ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	す しお こしょう やさいエキス	脂質	14.7 g
	ジョア		だっしふんにゅう		さとう		マスカット		食塩相当量	1.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	615 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	うちまめ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ はくさい	にほし	たんぱく質	24.5 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう			しょうが	しお アルコール	脂質	22.7 g
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	さけ とうがらし しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	607 kcal
	すきやき	ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ		さとう	あぶら	にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	しょうゆ みりん	たんぱく質	26.3 g
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	あぶら			しょうゆ しお す	脂質	20.5 g
	きゅうりの甘酢あえ		わかめ	さとう			みかん きゅうり	しょうゆ しお す	食塩相当量	2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	649 kcal
	さつまじる	なまあげ ぶたにく 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	にほし	たんぱく質	28.1 g
	ニギスフライ		にぎす	パンこ バッターえき	あげあぶら				脂質	22.0 g
	チーズいりごまきりざい	なっとう	チーズ		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								
29日 (火)	ココアあげパン			コッペパン さとう	あげあぶら ココア			しお	エネルギー	651 kcal
	ウインナーとひよこまめのトマトスープ	ひよこまめ レバーいりウインナー		さとう	あぶら	にんじん トマト パセリ	ホールコーン マッシュルーム たまねぎ にんにく	がらスープ しお こしょう	たんぱく質	23.0 g
	かぼちゃとさつまいものサラダ	ハム	とうにゅうヨーグルト	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	きゅうり	こしょう	脂質	27.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.0 g	
30日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	603 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ にんにく	カレーこ チャツネ カレルウケチャップ しお	たんぱく質	19.9 g
	りんごとキャベツのサラダ			さとう	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり りんご	す しお こしょう	脂質	19.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.5 g	
31日 (木)	やきにくどん	ぶたにく みそ		こめ さとう	あぶら	にんじん あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ トウバンジャン チャツネ	エネルギー	589 kcal
	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	きゅうり	す しお こしょう	脂質	20.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.8 g