

10月 きゅうしょくこんだてひょう



秋あきといいば食しょく欲よくの秋あきですね。秋あき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たくさんありますね。一方で秋いっほうは季節あきの変わり目きせつで体調かをくずしやすめいです。バランたいちようスのとれた食しょく事じ、適てきど度な運うんどう動どう、十分な休じゅうふん養きやうようをとって元げん氣きに過すごしましよう。。

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	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん 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		ちょうみりよう など	栄養価
1 日 (水)	マーボーどん	とうふ だいずミート ぶたにく みそ はちょうみそ		こめ さとう でんぶ	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	しょうゆ トウバンジャン がらスープ さけ かきあぶら	エネルギー 623 kcal
	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	しょうゆ す	たんぱく質 26.4 g
	りんご						りんご		脂質 21.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
2 日 (木)	ごはん	アルビレ給食 プロのサッカー選手の食事を 味わってみよう！			こめ				エネルギー 644 kcal
	たまごスープ	とうふ たまご	わかめ	でんぶ		にんじん	ねぎ えのきたけ	がらスープ しお しょうゆ	たんぱく質 27.6 g
	ヤンニョムチキン	とり		でんぶ さとう	あげあぶら ごまあぶら		にんにく	さけ しお こしょう クチャップ テンメンジャン トウバンジャン みりん	脂質 21.3 g
	こまつなのナムル			さとう	ごまあぶら	こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ す	食塩相当量 2.3 g
	みかんゼリー			さとう			みかん		
3 日 (金)	チョコチップパン		だっしぶんにゅう ココア	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら			イースト しお	エネルギー 508 kcal
	ワンタンスープ	ぶたにく たら		こむぎこ さとう でんぶ		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 しょうゆ しお こしょう みりん	たんぱく質 21.2 g
	だいこんとハムのサラダ	ボンレスハム			ごま あぶら		だいこん きゅうり ホールコーン	しお す しょうゆ こしょう	脂質 17.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 3.1 g
6 日 (月)	こめこめん			こめこ こむぎこ でんぶ					エネルギー 708 kcal
	にくじる	ぶたにく あぶらあげ				にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ たけのこ	にほし しょうゆ みりん しお とうがらし	たんぱく質 29.2 g
	さといもコロッケ	ぶたにく		さといも じゃがいも さとう パンこ でんぶ	あぶら		たまねぎ ねぎ	しょうゆ しお	脂質 28.0 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 日 (火)	さつまいもごはん			こめ さつまいも				しお	エネルギー 597 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	にほし	たんぱく質 24.8 g
	たまごいりいりどうふ	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 グリンピース ごぼう しいたけ つきこんにゃく	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 2.1 g
8 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 516 kcal
	きんぴらどん	ぶたにく		さとう でんぶ	ごまあぶら ごま	にんじん	ごぼう れんこん しいたけ つきこんにゃく	しょうゆ とうがらし	たんぱく質 21.5 g
	わかめスープ	とうふ	わかめ			こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	がらスープ しお しょうゆ こしょう	脂質 14.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
9 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 595 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 22.6 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ さとう でんぶ	あげあぶら			しょうゆ さけ みりん こしょう しお	脂質 16.0 g
	ごしきづけ		こんぶ	さとう		にんじん	だいこん きゅうり	しお す	食塩相当量 2.3 g
	はなみかん						みかん		
13 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	スポーツの日								
	ごはん			こめ					エネルギー 632 kcal
	あじつけのり		のり	さとう				こうほエキス しいたけエキス しお	たんぱく質 23.7 g
14 日 (火)	にくだんごとはくさいのスープ	ぶたにく		でんぶ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	しお しょうゆ がらスープ こしょう	脂質 22.7 g
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	だいず		でんぶ 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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 日 (水)	ハヤシライス	ぶたにく レンズまめ		こめ じゃがいも こめこ さとう でんぶ コーンスターチ こむぎこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム パイナップル マンゴー パパイア	クチャップ ウスターソース こしょう あかワイン こしょう しお こうほエキス	エネルギー 750 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 23.6 g
	とうにゅうアイス	とうにゅう		さとう	あぶら			みりん しお	脂質 24.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g

16日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	555 kcal
	やさしいじる	なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう ねぎ つきこ んにやく	にぼし	たんぱく質	23.8 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質	17.2 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	きりぼしだいこん も やし	しょうゆ す	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	556 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 ししいだけ つきこ んにやく	けずりぶし みりん しょうゆ しお	たんぱく質	21.1 g
	こまつなメンチカツ	ぶたにく とりにく		でんぶん パンこ	あげあぶら	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	脂質	16.6 g
	きくびたし					ほうれんそう	きく もやし	しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	594 kcal
	じゃがいもの オイスターソースに	なまあげ ぶたにく		じゃがいも さとう でんぶん	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 しお ト ろパンジャン しょう ゆ	たんぱく質	21.8 g
	はるまき	ぶたにく		でんぶん さとう こむぎこ こめこ	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	オイスターソース しょうゆ チキンエキ ス こしょう しお	脂質	17.1 g
	ふうみづけ		くきわかめ				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							
21日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	651 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにやく	にぼし	たんぱく質	26.9 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら あぶ ら			しお	脂質	22.6 g
	きりざい	なっとう		さとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	しょうゆ しお	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー	601 kcal
	とりにくときのこの クリームソース	とりにく しろいん げんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう バター	こむぎこ		にんじん	ホールコーン マッ シュルーム たまねぎ	がらスープ こしょう しお	たんぱく質	20.0 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 やさしいエキス	脂質	14.9 g
	りんごジュース						りんご アセロラ		食塩相当量	1.6 g
23日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	675 kcal
	きのこいりとんじる	なまあげ 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	29.8 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	25.5 g
	こんぶまめ	だいず	こんぶ	さとう				しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	672 kcal
	すきやき	ぎゅうにく ぶたに く とうふ		さとう	あぶら	にんじん しゆんぎ く	えのきだけ はくさい ねぎ しらたき	しょうゆ みりん	たんぱく質	29.9 g
	とりそぼろとだいずの たまごやき	たまご とりにく だいず		さとう	あぶら	ほうれんそう にん じん	たまねぎ	しょうゆ かつおぶし だし	脂質	26.4 g
	ごますあえ	ツナ		さとう	ねりごま すりご ま あぶら	ほうれんそう にん じん	もやし	しょうゆ す しお やさしいエキス	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27日 (月)	なめし			こめ さとう		あおな		しお こうほエキス かつおぶし	エネルギー	598 kcal
	とりごぼうじる	とりにく あぶらあ げ				にんじん	ごぼう だいこん つ きこんにやく ねぎ まいだけ	しょうゆ みりん け ずりぶし しお	たんぱく質	25.6 g
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ さとう コーン スターチ	あげあぶら			こしょう	脂質	22.0 g
	はくさいづけ		こんぶ				はくさい きゅうり	しお しょうゆ	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	588 kcal
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも	あぶら	にんじん	ねぎ だいこん ごぼ う つきこんにやく	にぼし しょうゆ し お	たんぱく質	26.8 g
	ぶたにくのごまみそあえ	ぶたにく みそ		さとう	すりごま ごま こまあぶら		しょうが	しょうゆ さけ みり ん	脂質	19.8 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	607 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	えのきだけ はくさい	にぼし	たんぱく質	23.7 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん			しょうが	かつおぶしエキス こ んぶエキス みりん	脂質	22.4 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ	さとう	ごまあぶら あぶ ら	にんじん	ごぼう つきこんにや く	さけ とうがらし しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	648 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	にんじん トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょ うが	あかワイン チャツネ グチャップ カレーこ しお こうほエキス す パンプキンパウ ダー	たんぱく質	20.8 g
	やさいチップス			さつまいも	あげあぶら	かぼちゃ	ごぼう れんこん	しお	脂質	22.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g
31日 (金)	きゅうしよく ハロウィン給食	とりにく		こめ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ ホールコー ン グリンピース	しお こうほエキス こうほ こしょう	エネルギー	692 kcal
	ようふうさんしょくごはん									
	パンフキンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう こ なチーズ バター	じゃがいも こむぎ こ		かぼちゃ	たまねぎ	しお こしょう	たんぱく質	27.0 g
	ハロウィンパークの ケチャップに	とりにく ぶたにく		さとう	あぶら	かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが	しお こうほエキス しょうゆ ケチャップ ウスターソース あか ワイン	脂質	26.4 g
	コールスロー				あぶら	あかピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	食塩相当量	3.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							