

# よていこんだてひょう (小学校)

令和5年10月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん 10/2とうふの日	とうふのちゅうかに だいがくいも キャベツともやしのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、さつまいも、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンさい、きくらげ、キャベツ	698 kcal 25.9 g
3火	ごはん のりつくだに 10/4いわしの日	いもにじる いわしのごまみそに きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、いわし、あぶらあげ、のり	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、まいたけ、きりぼしだいこん、さやいんげん	604 kcal 26.0 g
4水	よこわりまるパン	ABCスープ ハンバーグケチャップソース ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、パンこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、とうふ、ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、マッシュルーム	609 kcal 30.6 g
5木	むぎごはん あきやさいカレー	にたまご キャベツとコーンのサラダ (こうみしおドレ)	りんご ジュース	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	とりにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう、チーズ、たまご	りんごジュース、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、れんこん、しめじ、りんご、トマトピューレ、キャベツ、とうもろこし	639 kcal 20.5 g
6金	ゆでうどん にくつけうどんのつゆ	ちくわの2しょくあげ② みかん	ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、あおのり	しょうが、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ながねぎ、ほうれんそう、しいたけ、みかん	711 kcal 30.4 g
10火	マーブルしょくパン フランス料理 10/10めの日	ポトフ マカロニのケチャップソテー めのひサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ウィンナー、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう、こまつな、とうもろこし	588 kcal 21.8 g
11水	わかめごはん	ワンタンスープ さけのおひたし はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、ワンタンのかわ、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたんぱく、さけ	しょうが、にんじん、もやし、チンゲンさい、ながねぎ、はくさい、こまつな	549 kcal 25.6 g
12木	ほうれんそうしょくパン	マカロニのクリームに さんしょくソテー かき	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、なまくりーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、とうもろこし、かき	613 kcal 23.2 g
13金	さつまいもごはん 10/13 さつまいもの日	きのこのみそしる なまあげのなんばんに キャベツとわかめのサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、ごま、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん、ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、なまあげ、だいずたんぱく、わかめ	なめこ、しいたけ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん	605 kcal 28.5 g
16月	ごはん	ちゅうかスープ いかチリソース かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、さとう、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンさい、きくらげ、にんにく、しょうが、ながねぎ、はんのうねぎ	610 kcal 26.0 g
17火	しょくパン	イタリアンスープ チキングラタン キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、マカロニ、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、ハム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しめじ、キャベツ、こまつな	590 kcal 27.2 g
18水	ごはん	キャベツのみそしる さんまのかばやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、さんま、くきわかめ、ぶたにく	キャベツ、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん	673 kcal 24.5 g
19木	むぎごはん きぬがさどんのぐ 郷土	にくやさいたため みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、しらたき、さとう、あぶら、でんぶん、ゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、もやし、さやいんげん	606 kcal 24.6 g
20金	きなこあげパン	マカロニスープ いかにしょうゆマヨネーズやき こまつなともやしのサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、マカロニ、マヨネーズ	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、いか	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	598 kcal 28.7 g
23月	ごはん	なめこのみそしる ししゃものカレーあげ② にくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ、ししゃも、ぶたにく	なめこ、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、さやいんげん	651 kcal 28.1 g
24火	ごはん	もやしのタンタンスープ やきにくいたため みかん	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたんぱく、みそ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、チンゲンさい、にんじん、ながねぎ、しいたけ、たまねぎ、にら、みかん	653 kcal 28.0 g
25水	よこわりまるパン	トマトのスープ しろみざかなのフライ (ソース) スパゲティパジリコソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、メルルーサ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	590 kcal 26.7 g
26木	あきのたきこみごはん 10/27 十三夜献立	はくさいのみそしる さばのおろしだれがけ もやしのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、くり、あぶら、さとう	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、さば	しめじ、にんじん、えだまめ、しいたけ、はくさい、ながねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし	578 kcal 27.3 g
27金	せわりコッペパン	ラビオリスープ チリビーンズ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、レンズまめ、ぶたにく、だいずたんぱく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、トマトピューレ	597 kcal 26.6 g
30月	ごはん	とんじる とりにくのからあげ かいそうサラダ (ちゅうかドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、でんぶん	コーヒーぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、かいそうミックス	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、はくさい、もやし	674 kcal 28.3 g
31火	ココアしょくパン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームシチュー もやしソテー みかん	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげん、まめ、とうにゅう、なまくりーム、ベーコン	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、もやし、ピーマン、みかん	589 kcal 24.8 g

・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・10月の給食費は、10月27日(金)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414



日の出町平均	620	26.3
学校給食摂取基準 (範囲)	650	(21~33)

## さんま



さんまはまさに秋の味覚！ 塩焼きにして大根おろしやすだちなどを絞って食べると、とてもおいしいですね。他にも、照り焼きや煮物、お刺身、お寿司、開きにして一夜干しにするなど、色々な食べ方があります。

● 4日(水)使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。