

よていこんだてひょう (小学校)

令和6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 |
|--|--|---|--------------|--|--|---|--------------------|
| 1 火 | キャロットライス ホワイトソース | やきウインナー② はくさいのサラダ (しそドレ) | ぎゅうにゅう | こめ、バター、あぶら、こむぎこ | ぎゅうにゅう、とりにく、いんげん まめ、なまクリーム、とうにゅう、 ウインナー | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 さやいんげん、はくさい、もやし、こま つな | 636 kcal 27.1 g |
| 2 水 | むぎごはん 10/2豆腐の日 | とうふのごもくに きりほしだいこんのいりに 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、むぎ、あぶら、さとう、でん ぶん、ごまあぶら、こんにやく | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、う ずらたまご、あぶらあげ | にんにく、しょうが、にんじん、もやし 、たけのこ、チンゲンさい、きくら げ、きりほしだいこん、さやいんげん、 キャベツ | 636 kcal 28.2 g |
| 3 木 | よこわりまるパン | A B Cスープ ハンバーグチップソース 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 |
| 4 金 | ゆでちゅうかめん | みそラーメンスープ ※やさしいチップス みかん 平井小6年生メニュー 😊 | ぎゅうにゅう | ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつ まいも | ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わ かめ、みそ | にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かぼ ちゃ、みかん | 663 kcal 27.6 g |
| 7 月 | ごはん 10/4いわしの日 | はくさいのみそしる いわしのごまみそに なまあげのキムチいため | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま | ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 みそ、いわし、なまあげ、ぶたにく | はくさい、ながねぎ、にんにく、キム チ、にら | 604 kcal 28.3 g |
| 8 火 | むぎごはん あきやさいかレー | にたまご だいこんサラダ (ちゅうかドレ) | ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ | ぎゅうにゅう、とりにく、レンズま め、だっしふんにゅう、チーズ、たま ご | 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 、まいたけ、りんご、トマトピューレ、 キャベツ、もやし、だいこん | 678 kcal 27.3 g |
| 9 水 | しよくパン | ラビオリスープ おからいりナゲット② ジャーマンポテト | ぎゅうにゅう | パン、こむぎこ、パンこ、でんぶ ん、あぶら、じゃがいも、バター | ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、 おから、とうにゅう、ぶたにく | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう | 632 kcal 27.5 g |
| 10 木 | ごはん 10/10の日 | もやしのタンタンスープ やきにくいため ゆめのみサラダ (ソイドレ) | ブルーベリ ジョア | こめ、はるさめ、ごまあぶら、さ とう、ごま、あぶら、でんぶん | ジョア、ぶたにく、だいたんぱく、 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、フロッキー、カリフラワー、ほうれんそう、 こまつな、キャベツ、とうもろこし | 606 kcal 26.3 g |
| 11 金 | よこわりまるパン 10/13 さつま芋の日 | イタリアントマトスープ しろみさかなのフライ (ソース) *さつまいもとりんごのクリームに | ぎゅうにゅう | パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、 さつまいも、さとう、バター | ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、たら、なまクリーム | たまねぎ、トマト、とうもろこし、りん ご | 626 kcal 27.5 g |
| 15 火 | きのこごはん | けんちんじる さばのおやき きりほしだいこんとわかめのおひたし (しょうゆ) | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、さといも、 こんにやく、ごまあぶら | あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりに く、とうふ、さば、わかめ | にんじん、しめじ、エリンギ、まいた け、ごぼう、だいこん、ながねぎ、きり ほしだいこん、はくさい、もやし | 575 kcal 25.8 g |
| 16 水 | ごはん | うずらいりすどり はくさいのちゅうかにか かき | ぎゅうにゅう | こめ、でんぶん、あぶら、さとう、 ごまあぶら | ぎゅうにゅう、とりにく、うずらた まご、ハム | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけの こ、ピーマン、しいたけ、はくさい、こ まつな、かき | 644 kcal 26.0 g |
| 17 木 | あきのたきこみごはん 10/27 十三夜献立 ☉ | きのこのみそしる ししゃものからあげ② *1.2ねんせいはいひとり11ぼん もやしとキャブのおひたし(しょうゆ) | ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、くり、あぶら、さとう、 こんにやく、でんぶん | とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅ う、ぶたにく、とうふ、みそ、ししゃ も | しめじ、にんじん、えだまめ、しいた け、なめこ、だいこん、ごぼう、ながね ぎ、キャベツ、もやし、こまつな | 594 kcal 27.7 g |
| 18 金 | マーブルしよくパン ロシア料理 ☼ | ボルシチふうスープに キャベツとベーコンのソテー みかん | ぎゅうにゅう | パン、じゃがいも、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィン ナー、なまクリーム、ベーコン | にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、セロリ、かぶ、トマト、ほうれんそ う、みかん | 602 kcal 20.7 g |
| 21 月 | ごはん | ぶたにくとこんにやくのためじる なまあげのにくみそあんかけ れんこんのカレーいため | ぎゅうにゅう | こめ、こんにやく、ごまあぶら、あ ぶら、さとう、ごま、でんぶん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、 みそ | はくさい、たまねぎ、にんじん、ながね ぎ、えのき、しいたけ、しょうが、にん にく、れんこん、さやいんげん | 591 kcal 26.1 g |
| 22 火 | ごはん | とんじる ちぐさやき にくやさしいため | やさしい ジュース | こめ、じゃがいも、こんにやく、あ ぶら、さとう、でんぶん | ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、と りにく、ひじき、とうにゅう | やさしいジュース、だいこん、にんじん、 ごぼう、ながねぎ、しいたけ、にんに く、しょうが、はくさい、もやし、こま つな | 607 kcal 23.7 g |
| 23 水 | しよくパン | チリコンカン スパゲティパジリコソテー やさいとコンのサラダ (コーンドレ) | ぎゅうにゅう | パン、あぶら、こむぎこ、バター、 スパゲティ、コーンドレッシング | ぎゅうにゅう、だいたんぱく、きんとときま め、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたに く、だいたんぱく、ベーコン | しょうが、にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト ピューレ、トマト、キャベツ、こまつ な、とうもろこし | 654 kcal 28.6 g |
| 24 木 | ごはん | うまめじる いわしのかばあげ にびたし | ぎゅうにゅう | こめ、さといも、こんにやく、あぶ ら、でんぶん、さとう | ぎゅうにゅう、とりにく、だいたんぱく、あ ぶらあげ、みそ、いわし、かつおぶし | だいこん、ごぼう、ながねぎ、しょう が、キャベツ、こまつな、にんじん | 654 kcal 28.8 g |
| 25 金 | ほうれんそうしよくパン | コーンシチュー かいそうサラダ (わふうドレ) プリン 平井小6年生メニュー 😊 | ぎゅうにゅう | パン、あぶら、じゃがいも、パ ター、こむぎこ、プリン | ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅ う、なまクリーム、かいそうミック ス | たまねぎ、にんじん、セロリ、とうもろ こし、はくさい、もやし、だいこん | 612 kcal 21.3 g |
| 28 月 | むぎごはん おやこどんのぐ | やさしいソテー みかん | ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 さとう | ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ハ ム | たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし、ピーマン、みかん | 582 kcal 25.3 g |
| 29 火 | はちみつしよくパン | ミネストローネ さわらのチーズムニエル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) | ぎゅうにゅう | パン、マカロニ、あぶら、こむぎ こ、パンこ、バター、じゃがいも | ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、さ わら | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマト、えだまめ、とうもろこし | 615 kcal 27.2 g |
| 30 水 | ごはん | とうふとわかめのみそしる とりにくのからあげ ごもくきんぴら | ぎゅうにゅう | こめ、でんぶん、あぶら、こんにや く、さとう、ごま | ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とりにく、ぶたにく、 ちくわ | たまねぎ、ながねぎ、しょうが、ごぼ う、にんじん、たけのこ、さやいんげん 、ちくわ | 615 kcal 27.0 g |
| 31 木 | かぼちゃしよくパン 10/31 ハロウィン | かぼちゃのクリームスープ スクランブルエッグ もやしとわかめのサラダ (わふうドレ) | ぎゅうにゅう | パン、じゃがいも、バター、こむぎ こ、あぶら、さとう | ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげん まめ、なまクリーム、とうにゅう、た まご、わかめ | たまねぎ、かぼちゃ、もやし、きゅう り、にんじん | 581 kcal 25.3 g |
| 都合により献立が変更になる場合があります。 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 | | | | ◎ 3日(木)に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。 | | 日の出町平均 | 619 26.5 |
| | | | | | | 学校給食摂取 基準 (範囲) | 650 (21~33) |



※ 今月の日の出の野菜 ※

献立表 ※ マークの料理に入っています。感謝していただきますよ!

さつま芋 (木住野さん)

