

# 給食だより

# 10月号

令和5年9月 伊米ヶ崎小学校  
(小出学校給食センター)

曜日	月	火	水	木	金
日にち	2	3	4	5	6
	615 kcal   2.1 g	651 kcal   1.9 g	615 kcal   2.4 g	613 kcal   2.0 g	607 kcal   2.0 g
献立	ブロッコリーのマヨあえ とりにくのねぎしおやき ごはん うちまめのみそしる	レバーとポテトの ノルウェーふう きのことうどんじる ゆどうどん	りんご だいこんの オイスターソースに チャーハン	たくあんあえ さばのピリからやき ごはん こんさいのみそしる	だいずとひじきの ごまサラダ かぼちゃの バーベキューソースいため ごはん あぶらあげのみそしる
赤	とりにく あぶらあげ うちまめ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう	とりにく ぶたレバー あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく うすらのたまご なまあげ ぎゅうにゅう	さば かつおぶし なまあげ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう
黄	こめ ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	うどん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも
緑	にんにく ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン だいこん えのきたけ	しょうが にんじん はくさい ごぼう まいたけ なめこ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく だいこん きくらげ ちんげんさい りんご	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう れんこん こまつな	たまねぎ カボチャ ビーマン しょうが にんにく ひじき キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ
日にち	9	10	11	12	13
	スポーツの日	619 kcal   2.1 g	661 kcal   2.7 g	616 kcal   2.1 g	726 kcal   2.5 g
献立	スポーツの日	ブルーベリー ゼリー もやしのナムル さけのちゃんちゃんやき ごはん カロテン みそしる	グリーンサラダ オムレツ あきのシチュー こくとうコッパン	かぼちゃの あまみそいため きりざい ごはん はくさいと とりだんごの ちゃんこじる	セレクトデザート おいわい デザート ミニトマト からあげ ちらしずし さわにわん
赤		さけ みそ ハム ぶたにく なまあげ だいずペースト ぎゅうにゅう	たまご とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	なつとう ぶたにく みそ あぶらあげ とりだんご ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう
黄		こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら ゼリー	パン こくとう あぶら さつまいも こむぎこ こめこ	こめ ごま あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ デザート
緑		キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん カボチャ ねぎ ほうれんそう	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ まいたけ	のざわな たくあん だいこん にんじん たまねぎ カボチャ いんげん しょうが はくさい ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	にんじん れんこん ほししいたけ キヌサヤ しょうが にんにく ごぼう えのきたけ たけのこ
日にち	16	17	18	19	20
	611 kcal   1.9 g	669 kcal   3.7 g	609 kcal   1.9 g	624 kcal   2.2 g	636 kcal   2.0 g
献立	おかかマヨあえ あつあげのごまみそいため ごはん さといもの みそしる	わかめサラダ コーンシューマイ しょうゆ ラーメンスープ ゆでちゅうか	のりずあえ ぶたにくの しおこうじいため ごはん きのこと じゃがいもの みそしる	さんしょくおひたし しろみざかなの チリソースがけ ごはん ごまとうにゅう じる	ポテトソテー とりのしょうがやき ごはん キャベツと あさりの みそしる
赤	あつあげ ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ ハム なると ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ なまあげ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう	ホキ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン とうふ あさり みそ だいずペースト ぎゅうにゅう
黄	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ さといも	ちゅうかめん こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら	こめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ すりごま	こめ さとう じゃがいも あぶら
緑	たまねぎ キャベツ いんげん ほうれんそう もやし コーン にんじん なめこ ねぎ	コーン キャベツ きゅうり にんじん もやし メンマ ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが	れんこん ビーマン しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	しょうが たまねぎ ビーマン コーン にんじん えのきたけ キャベツ
日にち	23	24	25	26	27
	625 kcal   2.2 g	632 kcal   2.0 g	633 kcal   2.5 g	608 kcal   2.5 g	659 kcal   1.9 g
献立	ほうさいこんだて ひじきとツナのサラダ くるまふの ピリからカツ ごはん すいとんじる	ごましょうゆあえ さわらの さいきょうやき ごはん さつまじる	フレンチサラダ とりにくのトマトに いちごジャム オートム ポトフ こめこコッパン	ごまじゃこサラダ キャベツメンチカツ ごはん とうふの みそしる	みかんゼリー あおだいずサラダ あきやさいカレー
赤	くるまふ ひじき ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さわら ハム とりにく みそ だいずペースト ぎゅうにゅう	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう	あおだいず ぶたにく ぎゅうにゅう
黄	こめ さとう ごまあぶら はくりきこ パンこ あぶら ごま すいとん	こめ すりごま ごまあぶら さつまいも あぶら	こめこパン いちごジャム さとう あぶら さつまいも	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら ごま	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも こむぎこ こめこ ゼリー
緑	しょうが にんにく りんごビュレ きゅうり キャベツ コーン にんじん だいこん つきこん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ しょうが	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマトビュレ キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい だいこん しめじ	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん はくさい だいこん ねぎ	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン たまねぎ れんこん しめじ しょうが にんにく
日にち	30	31			
	621 kcal   2.1 g	638 kcal   2.0 g		650 kcal   2.0 g	
献立	ビーフンいため さんまのうめに ごはん たまふの みそしる	マカロニサラダ ハロウィンコロッケ ごはん すましじる	今月の給食目標 運動と食事に ついて知ろう!	中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal 食塩相当量 月平均 2.0g未満	おもに副菜 おもに主菜 主食 汁物・煮物
赤	さんま ぶたにく とうふ たまふ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう	ハム とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう			おもに体をつくる食べ物
黄	こめ さとう ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ こむぎこ パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ			おもに熱や力になる食べ物
緑	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく だいこん こまつな	カボチャ にんじん キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ こまつな ねぎ			おもに体の調子を整える食べ物

\*都合により献立は変更になる場合があります。