

給食だより

10月号

令和6年9月 伊ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|---|---|--|--|
| | <p>こんげつ きゅうしよくひよ 今月の給食目標</p> <p>さいがいじ 災害時に そな 備えよう!</p>  | <p>1 656 kcal 2.0 g</p> <p>マヨサラダ どちおのあぶらあげ(きつね) のせてたべよう! きつねじる おおむぎめん</p> | <p>2 644 kcal 1.9 g</p> <p>ほうさいこんだて マカロニツナサラダ ふっかつ ごはん はるさめスープ</p> | <p>3 598 kcal 2.0 g</p> <p>いんげんのサラダ あかうおのてりやき ごはん さつまいものみそしる</p> | <p>4 657 kcal 2.5 g</p> <p>ショアブルーベリー キャベコンサラダ あきのハヤシライス(むぎごはん)</p> |
| 献立 | | | | | |
| 赤 | | あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう | くるまふ ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう | あかうお あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう | ハム ぶたにく ショア |
| 黄 | | おおむぎめん さとう マヨネーズ | ごはん こむぎこ パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ はるさめ こまあぶら | ごはん さとう マヨネーズ こま さつまいも | ごはん むぎ あぶら さつまいも こむぎこ |
| 緑 | | キャベツ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ | キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい にんじん たまねぎ こまつな | いんげん キャベツ にんじん きゅうり だいこん | キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ れんこん しめじ にんにく しょうが トマト |
| | 7 607 kcal 1.9 g | 8 580 kcal 2.1 g | 9 605 kcal 3.2 g | 10 608 kcal 1.7 g | 11 739 kcal 2.4 g |
| 献立 | <p>だيسの マヨあえ レンコンの みそいため ごはん わかめの みそしる</p> | <p>じゃがいもの あまから いため きりざい ごはん おでん</p> | <p>ツナ サラダ ポーク ハムカツ ハムカツバーガーを つくってたべよう! ソース オータム ポトフ こめこまるパン(よこわれ)</p> | <p>めのあいごデー こんだて じゃがいもの いそマヨあえ さんまの おかか ごはん カロテン みそしる</p> | <p>おいわい こんだて セレクトデザート のりす あえ とりの からあげ わかめ ごはん とうふの すましじる</p> |
| 赤 | ぶたにく だيس ツナ わかめ なまあげ みそ だيسペースト ぎゅうにゅう | なっとう ぶたにく こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう | ハム ツナ とりにく ぎゅうにゅう | さんま かつおぶし のり ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう | わかめ とりにく ツナ のり とうふ ぎゅうにゅう |
| 黄 | ごはん あぶら さとう マヨネーズ | ごはん こま じゃがいも こまあぶら さとう | こめこまるパン パンこ あぶら さとう さつまいも | ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ | ごはん かたくりこ あぶら はるさめ デザート |
| 緑 | たまねぎ レンコン いんげん しょうが キャベツ にんじん こまつな はくさい もやし ねぎ | のざわな たくあん だいこん にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん こんにゃく | キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん たまねぎ しめじ ほうれんそう | もやし にんじん こまつな だいこん つきこん カボチャ ほうれんそう ねぎ | しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ ほししいたけ |
| | 14 | 15 | 16 | 17 586 kcal 1.9 g | 18 605 kcal 1.9 g |
| 献立 | <p>スポーツの日 ごはん ちゃんこ じる</p> | <p>振りかえきゅうぎょうび 振替休業日 10月10日は 目の愛護デー</p> | <p>振りかえきゅうぎょうび 振替休業日</p> | <p>ブロッコリー ナムル あまず ぎょうざ ごはん たまふの みそしる</p> | <p>さつまいもの カレーソーテー さばの しおやき ごはん たまふの みそしる</p> |
| 赤 | | | | ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | さば ぶたにく とうふ たまふ みそ ぎゅうにゅう |
| 黄 | | | | ごはん こむぎこ あぶら さとう | ごはん さつまいも あぶら さとう |
| 緑 | | | | ブロッコリー にんじん キャベツ もやし ごぼう はくさい ほししいたけ ほうれんそう ねぎ | たまねぎ にんじん キャベツ だいこん はくさい えのきたけ |
| | 21 618 kcal 2.1 g | 22 591 kcal 1.8 g | 23 655 kcal 2.2 g | 24 640 kcal 2.0 g | 25 589 kcal 2.0 g |
| 献立 | <p>チャプチェ とりの ピリから やき ごはん うちまめの みそしる</p> | <p>ブロッコリーの じゃこあえ ぶたにくの しおこうじ いため ごはん もやしの みそしる</p> | <p>しょうゆ フレンチ ココア あげパン シチュー</p> | <p>ひとくちゼリー もも こまつなの サラダ すきやきどん(むぎごはん)</p> | <p>しろみ ざかなの チリソース がけ ごはん ごま みそしる</p> |
| 赤 | とりにく ぶたにく うちまめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ だيسペースト ぎゅうにゅう | とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう | ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう | しろみざかな かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう |
| 黄 | ごはん さとう こまあぶら あぶら はるさめ | ごはん あぶら こまあぶら こま さつまいも | コッパン あぶら ミルクココア じゃがいも ホワイトルウ こめこ | ごはん むぎ あぶら さとう こま かたくりこ こまあぶら ゼリー | ごはん かたくりこ あぶら さとう こま |
| 緑 | にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん もやし | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ | ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン | にんじん はくさい ごぼう しめじ えのきたけ しらたき ねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな | 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 だいこん はくさい ごぼう |
| | 28 604 kcal 1.9 g | 29 644 kcal 3.0 g | 30 581 kcal 1.9 g | 31 586 kcal 1.9 g | 日にち エネルギー Kcal えんぶん 塩分 g |
| 献立 | <p>ツナ つな サラダ あつあげの ごまだれ ごはん とうふの みそしる</p> | <p>みかん だيس ナムル しょうゆ ラーメンスープ ちゅうかめん</p> | <p>じゃがいもの そぼろに やき ししゃも ひとり2はん ごはん みそけんちん じる</p> | <p>ハロウィン こんだて パンプキン パパロア はくさいの とうにゅう スープ カレーピラフ</p> | <p>おもに 副菜 おもに 主菜 主食 汁物</p> |
| 赤 | あつあげ ツナ のり とりにく みそ ぎゅうにゅう | だيس ぶたにく なると ぎゅうにゅう | ししゃも ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | ぶたにく とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう | おもに 体をつくる食べ物 |
| 黄 | ごはん あぶら さとう こま | ちゅうかめん こまあぶら こま あぶら | ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ | ごはん あぶら さとう さつまいも こめこ | おもに 熱や力になる食べ物 |
| 緑 | キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ | もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ メンマ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく みかん | にんじん しらたき グリンピース だいこん れんこん つきこん ねぎ | たまねぎ にんじん れんこん グリンピース はくさい ほうれんそう カボチャ | 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。