



10月献立予定表



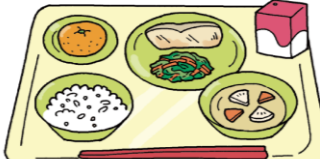
魚沼市立広神東小学校

	月 3	火 4	水 5	木 6 減塩の日	金 7 目の保健デー
献立	のりずあえ だしきたまご ごはん じゃがいもの そばろに	りんご ウインナーとチーズの つつみあげ ごめこめん カレーじる	もやしとあぶらあげの ごますあえ シューマイ ごはん ふりかけ トックいり スープ	しおこんぶあえ あつあげのごまだし ごはん さわかんにん	ビタミンサラダ うおのがわのさけの カレーあげ ごはん かぼちゃの みそじる
I補給-(kcal)	604	634	613	615	639
食塩相当量(g)	2.1	2.5	2.0	1.8	1.8
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 たまご ツナ とり肉 あつあげ のり	牛乳 とり肉 油あげ ウインナー チーズ	牛乳 シューマイ 油あげ わかめ とうふ	牛乳 あつあげ こんぶ ぶた肉 かまぼこ	牛乳 さけ 油あげ みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ ほうれんそう りんご	もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ コーン しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ きぬさや ねぎ	ほうれんそう にんじん キャベツ 黄ピーマン たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 じゃがいも 三温糖 油	米粉めん カレールウ 油 かたくり粉 はるまきのかわ	米 トック ごま 三温糖 油	米 かたくり粉 油 三温糖 ごま	米 かたくり粉 油 アーモンド
献立	10 スポーツの日	11 チーズ ひじきサラダ ハヤシライス (むぎごはん)	12 ごぼうサラダ オムレツのトマトソースかけ クリーム スープ パン	13 きりこんぶのいためけ さばのピリからやき ごはん なめこの みそじる	14 きりほしだいこんのナムル チキンなんばん ごはん とうふの すましじる
I補給-(kcal)		677	653	659	660
食塩相当量(g)		3.3	3.3	2.4	2.3
赤(1,2群) 【体をつくる】		牛乳 ぶた肉 ひじき ツナ チーズ	牛乳 たまご ベーコン とり肉	牛乳 さば こんぶ さつまあげ うちまめ あつあげ ぶた肉 みそ	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ
緑(3,4群) 【調子を整える】		にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン エリンギ グリーンピース	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり もやし しめじ ブロッコリー	にんじん こまつな ねぎ なめこ しょうが ねぎ しらたき	たまねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな もやし ねぎ コーン たけのこ えのきたけ
黄(5,6群) 【エネルギー】		米 麦 じゃがいも ハヤシルウ バター	パン じゃがいも ホワイトルウ ジャム&マーガリン バター	米 じゃがいも 三温糖 油	米 てんぷら粉 油 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ
献立	17 マコモダケのきんぴら さけのもみじやき ごはん キャベツの みそじる	18 じゃこおひたし さつまいもとだいずのあげに ソフトめん きのこじる	19 食育の日 なめたけあえ おでん おきのみかぐごはん	20 ちぐさあえ とりこくのパーベキューソース ごはん さといもど ぶたにくの みそじる	21 りんご パリパリれんこん サラダ さつまいもの カレーライス (むぎごはん)
I補給-(kcal)	601	683	596	643	641
食塩相当量(g)	1.8	2.4	2.5	2.0	2.0
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 鮭 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 とり肉 こんぶ ちくわ あつあげ うすら卵	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 みそ	牛乳 ぶた肉
緑(3,4群) 【調子を整える】	にんじん ごぼう マコモダケ さやいんげん キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ まいたけ しめじ しいたけ ねぎ	こまつな もやし キャベツ だいこん にんじん なめたけ ごぼう しめじ しいたけ	もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しめじ	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり コーン りんご
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 マヨネーズ 油 ごま	ソフトめん さつまいも 三温糖 かたくり粉 ごま	米 三温糖 さといも セリー	米 三温糖 はるさめ さといも ごま	米 麦 さつまいも カレールウ 油
献立	22(土) 学習発表会 みかん やきとりどん (むぎごはん) さつまじる	25 きりほしだいこんの やきそばふう めばるのしろうゆやき ごはん ごまみそじる	26 フルーツクリーム /チリコンカン せわりこめこパン ポトフ	27 しおもみ たらとこんさいのあまずしめ ごはん もずくスープ	28 ハロウィン てづくりのくだんこの ケチャップ スープ オムライス (チキンライス、 うすやきたまご) かぼちゃ プリン
I補給-(kcal)	692	595	706	587	701
食塩相当量(g)	2.2	2.1	2.5	1.9	2.6
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご みそ	牛乳 めばる ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳 たら とうふ もずく なると	牛乳 とり肉 たまご
緑(3,4群) 【調子を整える】	たまねぎ ねぎ グリンピース にんじん ごぼう だいこん こんにゃく みかん	きりほしだいこん にんじん ピーマン ごぼう こまつな ねぎ だいこん もやし	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ かぶ セロリ トマト りんご ちも パイン パナナ	れんこん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ しめじ	にんじん グリンピース たまねぎ ねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ マッシュルーム
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 麦 油 三温糖 かたくり粉 さつまいも	米 油 ごま	米粉パン 油 生クリーム じゃがいも	米 油 三温糖 ごま	米 麦 バター かたくり粉 はるさめ かぼちゃプリン


献立	31 たくあんあえ とりごぼうどん (むぎごはん) じゃがいもの みそじる
I補給-(kcal)	602
食塩相当量(g)	2.6
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 とり肉 わかめ あつあげ みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	たまねぎ ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり たくあん えのきたけ ねぎ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 麦 ごま じゃがいも 三温糖

地場産物を使った学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょ。



今月の地場産物は… (魚沼産) こめ さつまいも じゃがいも かぼちゃ さといも マコモダケ



※都合により献立が変わる場合があります。