

がつ きゅうしよくこんだてよていひょう
10月 給食献立予定表



| 日曜日 | 献立名 | おもなざいりょう | | | エネルギー | しじつ |
|------|--|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------|
| | | あか | きいろ | みどり | | |
| | | 血や肉のもとになる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | たんぱく質 | えんぶん |
| 1 火 | ごはん 牛乳 なつとう ツナ和え 筑前煮 | なつとう とりにく ツナ さつまあげ | ぎゅうにゅう チーズ | あぶら こめ さとう さといも | ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 625kcal 18.3g 28.2g 2.10g |
| 2 水 | コッペパン 牛乳 スラッピーショー チーズポテト 野菜スープ | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | あぶら こめ さとう パンこ じゃがいも | にんじん たまねぎ きゅうり しょうが だいこん こんにゃく | 611kcal 24.3g 25.7g 2.70g |
| 3 木 | ごはん 牛乳 ミナミカマスの照焼き りっちゃんのスラダ 五目みそ汁 コアコア50 | ミナミカマス ハム かつおぶし なまあげ | ぎゅうにゅう しおこんぶ コアコア みそ | あぶら こめ さとう じゃがいも | にんじん きゅうり たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 605kcal 16.1g 26.4g 2.30g |
| 4 金 | ココア揚げパン 牛乳 ブロッコリーサラダ きつねうどん | とりにく あぶらあげ なると ツナ | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう うどん | ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが だいこん | 641kcal 25.6g 22.7g 2.50g |
| 7 月 | ごはん 牛乳 ポークシュウマイ チンジャオロース ポーミントン | ぶたにく ポークシュウマイ ハム たまご | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう でんぶ | ピーマン にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 617kcal 18.4g 24.5g 2.00g |
| 8 火 | ごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮 | あつやきたまご ぶたにく ぎょうざロール | ぎゅうにゅう しおこんぶ | あぶら こめ さとう じゃがいも | にんじん きゅうり たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 629kcal 16.6g 21.6g 1.80g |
| 9 水 | 【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目ひじき煮 沢煮椀 | さばみそに だいたい とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう ひじき | あぶら こめ さとう | ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにゃく | 623kcal 22.9g 23.3g 2.20g |
| 10 木 | 【目の日】 豆腐とわかめのスープ ブルーベリーゼリー | とりにく とうふ なると | ぎゅうにゅう わかめ | あぶら こめ でんぶ さとう ゼリー | ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 677kcal 22.1g 26.4g 2.60g |
| 11 金 | 米粉パン 牛乳 花野菜サラダ きのコスパゲッティ | ハム とりにく | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう スパゲッティ | アスパラガス ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 610kcal 28.0g 26.4g 2.10g |
| 14 月 | スポーツの日 | | | | | |
| 15 火 | ごはん 牛乳 栃木県産にらまんじゅう 春雨サラダ マーボー豆腐 | ぶたにく ハム にらまんじゅう とうふ | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう でんぶ | ごぼう にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 640kcal 20.5g 27.0g 1.90g |
| 16 水 | コッペパン 牛乳 焼き菓コロッケ ピンズサラダ ワンタンスープ リンゴジャム | ぶたにく ミックスピンズ えだまめ なると | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう パンこ じゃがいも | にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 623kcal 21.0g 21.2g 2.50g |
| 17 木 | 【地産地消：里芋】 ごはん 牛乳 いわしおかが煮 五目きんぴら けんちん汁 和café抹茶プリン | いわしおかが ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう 抹茶プリン さとう | ごぼう しらだき だいこん こんにゃく はくさい | 659kcal 21.1g 23.7g 2.10g |
| 18 金 | はちみつパン 牛乳 トマトミートオムレツ 大根とツナサラダ ポトフ | オムレツ ツナ とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう じゃがいも | にんじん だいこん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 641kcal 57.9g 24.3g 2.60g |
| 21 月 | ごはん 牛乳 秋野菜のカレー 海草サラダ 県産ヨーグルト | ぶたにく かいらぎミックス わかめ ヨーグルト | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう かりんとう くり | にんじん たまねぎ しめじ しょうが だいこん こんにゃく | 676kcal 18.8g 20.3g 2.40g |
| 22 火 | ごはん 牛乳 豚肉のごま味噌いため 肉団子スープ | ぶたにく なまあげ ベーコン 肉団子 | ぎゅうにゅう みそ | あぶら こめ さとう はるさめ | にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 665kcal 23.6g 27.6g 2.10g |
| 23 水 | バターロール 牛乳 チキンチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜のクリーム煮 | チキンチーズや とりにく | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう じゃがいも | ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい | 663kcal 32.5g 28.4g 2.80g |
| 24 木 | 三色丼 (鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草) 牛乳 味噌汁 | とりにく たまごそぼろ とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ みそ | あぶら こめ さとう | ほうれんそう たまねぎ しょうが | 647kcal 21.2g 28.3g 3.00g |
| 25 金 | コッペパン 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ 栃木県産とちおとめジャム | ぶたにく いか ちくわ ハム | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう パンこ じゃがいも | にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 644kcal 19.3g 25.3g 2.80g |
| 28 月 | 運動会振替休日（10月26日27日どちらも運動会が実施出来なかった場合は、弁当を持参で登校して下さい。） | | | | | |
| 29 火 | ごはん 牛乳 アジフライ 切干大根のナムル 豚汁 ミニソース | アジフライ ハム とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう みそ | あぶら こめ さとう じゃがいも ごま | にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 657kcal 20.0g 24.2g 2.50g |
| 30 水 | 黒パン 牛乳 味噌ラーメン 餃子ロール | ぶたにく なると ぎょうざロール | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう じゃがいも | にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく | 605kcal 18.9g 23.8g 2.70g |
| 31 木 | 【ハロウィン献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 春雨スープ パンプキンパバロア | ハンバーグ ハム とりにく | ぎゅうにゅう | あぶら こめ さとう パバロア はるさめ | ブロッコリー アスパラガス にんじん たまねぎ しめじ | 654kcal 21.1g 21.7g 2.00g |



◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準
 エネルギー650kcal、たんぱく質26.8g、しじつ21.6g、えんぶん2.0g
 ◆今月の今三小の平均（予定）
 エネルギー641kcal、たんぱく質24.9g、しじつ21.6g、えんぶん2.4g