



平成30年度10月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

| 日 (曜) | こ だ て め い 献 立 名 | 赤色のたべもの | 黄色のたべもの | 緑色のたべもの | 栄養量(中学年) | |
|-----------|--|---|--|---|-------------|----------|
| | | 血や肉やほねになるもの | ちからのもとになるもの | からだの調子をととのえるもの | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 1 (月) | そばろごはん 牛乳 とんじる こまつなのびたし | 牛乳 たまご とりにく ぶたにく とうふ ちくわ みそ | こめ むぎ さとう あぶら さといも | しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく こまつな | 617 | 18.5 |
| | | | | | 28.1 | 2.9 |
| 2 (火) | ラスク 牛乳 コーンシチュー もやしとキャベツのソテー | 牛乳 とりにく スキムミルク | パン マーガリン さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも | にんじん たまねぎ もやし ホールコーン パセリ キャベツ さやいんげん | 641 | 24.3 |
| | | | | | 23.7 | 2.6 |
| 3 (水) | きのこごはん 牛乳 さわにわん はんぺんチーズフライ いそかあえ | 牛乳 あぶらあげ のり ぶたにく かつおぶし はんぺんチーズフライ | こめ さとう あぶら ごまあぶら | えのきだけ しめじ まいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ はくさい | 643 | 22.3 |
| | | | | | 24.5 | 2.5 |
| 4 (木) | コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマヨネーズあえ だいすクリーム | 牛乳 だいす ぶたにく ひじき ツナ | パン あぶら さとう マヨネーズ ごま だいすクリーム | たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト チンゲンサイ キャベツ | 610 | 30.8 |
| | | | | | 26.3 | 2.2 |
| 5 (金) | ごはん 牛乳 さつまじる あかうおのしおやき きりぼしだいこんのにつけ | 牛乳 とりにく みそ あかうお あぶらあげ | こめ さつまいも あぶら さとう | にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ | 626 | 15.3 |
| | | | | | 24.5 | 2.3 |
| 9 (火) | いなにわうどん 牛乳 ミニパンドリーナ くだもの ホキとじゃがいものいためもの | 牛乳 とりにく あぶらあげ ホキ | うどん パン さとう じゃがいも でんぷん あぶら | さんさい にんじん まいたけ ねぎ ピーマン たけのこ パナナ | 652 | 22.1 |
| | | | | | 26.6 | 2.6 |
| 10 (水) | ごはん 牛乳 ドライカレー もやしのあえもの | 牛乳 ぶたにく レンズまめ ちくわ | こめ あぶら こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん セロリー エリンギ にんにく ホールトマト もやし きゅうり ホールコーン | 644 | 16.8 |
| | | | | | 23.9 | 2.2 |
| 11 (木) | マーブルしょくパン 牛乳 やさしいスープ こうやどうふのパンこやき | 牛乳 ベーコン こうやどうふ ツナ こなチーズ | パン じゃがいも マヨネーズ パンこ | キャベツ にんじん こまつな たまねぎ | 647 | 30.1 |
| | | | | | 24.3 | 2.4 |
| 12 (金) | たらこごはん 牛乳 ごじる ハムたま | 牛乳 たらこ だいす あぶらあげ とうにゅう みそ たまご ハム | こめ むぎ ごま あぶら さとう さといも | ごぼう にんじん ねぎ だいこん しめじ こんにゃく キャベツ | 624 | 19.9 |
| | | | | | 25.2 | 2.8 |
| 15 (月) | さつまいもごはん 牛乳 かきたまじる とりにくとじゃがいものにも | 牛乳 とうふ たまご とりにく | こめ むぎ さつまいも ごま じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ こまつな にんじん こんにゃく さやいんげん | 614 | 17.0 |
| | | | | | 23.3 | 2.5 |
| 16 (火) | コロケサンド 牛乳 ミネストローネ キャベツといんげんのソテー | 牛乳 ベーコン いんげんまめ | パン あぶら マカロニ ポテトコロケ | たまねぎ にんにく にんじん セロリー ホールトマト パセリ さやいんげん キャベツ | 654 | 28.7 |
| | | | | | 20.7 | 2.9 |
| 17 (水) | ごはん 牛乳 ごもくあますに チンゲンサイのごまあえ | 牛乳 だいす ぶたにく ちくわ | こめ あぶら さとう でんぷん ごま | たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ もやし | 612 | 15.9 |
| | | | | | 23.8 | 1.9 |
| 18 (木) | あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン ヨーグルトあえ | 牛乳 ぶたにく いか うすらたまご ヨーグルト | ちゅうかめん パン あぶら でんぷん さとう | にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな みかん パイン もも りんご | 680 | 20.4 |
| | | | | | 26.8 | 2.9 |
| 19 (金) | わかめごはん 牛乳 とうふとぶたにくのスープに レバーのあまからに デザート | 牛乳 わかめ とうふ ぶたにく レバー | こめ ごまあぶら でんぷん さとう ごま | にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ ゼリー | 638 | 17.1 |
| | | | | | 27.8 | 2.4 |
| 22 (月) | ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる さんまのかばやき あおなともやしのあえもの | 牛乳 さんま あぶらあげ とうふ みそ | こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら | にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな もやし | 694 | 23.8 |
| | | | | | 25.3 | 2.8 |
| 23 (火) | こめころるパン はっこう乳 えびのクリームシチュー はくさいとツナのソテー | はっこう乳 牛乳 とりにく えび スキムミルク ツナ | パン あぶら バター こむぎこ | たまねぎ にんじん パセリ はくさい ホールコーン | 680 | 23.2 |
| | | | | | 30.5 | 2.6 |
| 24 (水) | きんぴらひじきごはん 牛乳 もやしのスープ ししゃもフライ さつまいものレモンに | 牛乳 ぶたにく ひじき とりにく ししゃもフライ | こめ さとう あぶら さつまいも | にんじん ごぼう えだまめ もやし パセリ レモン | 636 | 19.1 |
| | | | | | 21.7 | 2.2 |
| 25 (木) | ミートサンド 牛乳 ふわふわスープ はるさめのあえもの | 牛乳 ぶたにく だいす とりにく たまご かにふうみかまぼこ | パン こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ さとう はるさめ ごまあぶら | たまねぎ にんじん ほしぶどう パセリ きゅうり キャベツ | 600 | 19.0 |
| | | | | | 26.1 | 2.8 |
| 26 (金) | ごはん 牛乳 チキンカレー ナムル ふくじんづけ | 牛乳 とりにく スキムミルク | こめ じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし ふくじんづけ | 651 | 17.7 |
| | | | | | 19.6 | 2.7 |
| 29 (月) | ごはん 牛乳 ビーフンスープ チンジャオロース | 牛乳 やきぶた ぶたにく | こめ あぶら ビーフン ごまあぶら さとう でんぷん | こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが | 609 | 18.1 |
| | | | | | 23.2 | 2.0 |
| 30 (火) | ピラフ 牛乳 チンゲンサイのスープ チーズ じゃがいもとだいすのいそべあげ | 牛乳 ウィナー えび ベーコン だいす あおのり チーズ | こめ むぎ バター あぶら でんぷん じゃがいも | たまねぎ ピーマン エリンギ ホールコーン にんじん チンゲンサイ | 644 | 26.4 |
| | | | | | 23.1 | 2.9 |
| 31 (水) | みそラーメン 牛乳 ミニミルクスティック スイートサラダ デザート | 牛乳 ぶたにく みそ | ちゅうかめん パン ごまあぶら さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ パパロア | もやし にんじん いら にんにく しょうが きゅうり | 657 | 23.4 |
| | | | | | 22.4 | 2.5 |

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

旬の食べ物を 食べよう!

食べ物にはそれぞれの生育にあった気候や季節があって、栄養価が高く、一番おいしい時期があり「旬(しゅん)」といわれています。「しゅん」の食べ物を食べて、日本の四季の変化を楽しむとともに、健康に役立てていきましょう。

