



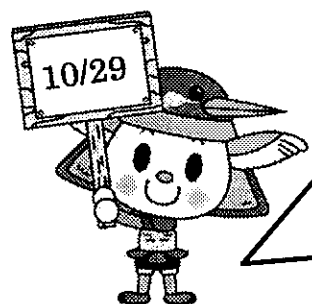
令和元年度10月分 学校給食予定献立表



愛川町立小学校

| 日 (曜) | こん 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) たん白質(g) | 脂質(g) 塩分(g) |
| 1 (火) | マーブルしょくぱん 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマヨあえ | 牛乳 ぶたにく だいず ひじき ツナ | パン あぶら さとう マヨネーズ ごま | たまねぎ にんにく にんじん ホールトマト ほうれんそう キャベツ | 679 | 27.6 |
| 2 (水) | きのこごはん 牛乳 さわにわん はるまき いそかあえ | 牛乳 あぶらあげ ぶたにく はるまき かつおぶし のり | こめ さとう あぶら ごまあぶら | えのきたけ しめじ まいたけ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな ほうれんそう | 611 | 19.9 |
| 3 (木) | ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく レンズまめ とりにく ヨーグルト | ナン あぶら こむぎこ | たまねぎ にんじん セロリ エリンギ にんにく ホールトマト ごぼう だいこん キャベツ | 637 | 22.9 |
| 4 (金) | ごはん 牛乳 はるさめスープ 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 やきぶた うずらたまご | こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら | チンゲンサイ ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな にんじん | 677 | 25.2 |
| 7 (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 みそ あぶらあげ | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも | しょうが にんじん キャベツ ながねぎ ごぼう こまつな | 606 | 18.4 |
| 8 (火) | いなにわうどん 牛乳 ミニパンドリーナ 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 さとう あぶら パン でんぷん じゃがいも | さんさい にんじん まいたけ ながねぎ ピーマン たけのこ | 671 | 24.5 |
| 9 (水) | さけごはん 牛乳 ごじる ハムたま | 牛乳 さけ だいず あぶらあげ とう乳 みそ ハム たまご | こめ さといも あぶら | にんじん ながねぎ だいこん しめじ ごぼう こんにゃく キャベツ | 627 | 19.9 |
| 10 (木) | ミルクパン 牛乳 やさいスープ こおりどうふのパンこやき ブルーベリージャム | 牛乳 ベーコン チーズ こおりどうふ ツナ | パン じゃがいも マヨネーズ パンこ ジャム | キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ブロッコリー | 653 | 28.5 |
| 11 (金) | ごはん 牛乳 さつまじる あかうおのしおやき おつきみゼリー きりぼしだいこんのにつけ | 牛乳 あかうお とりにく みそ あぶらあげ | こめ さつまいも さとう あぶら ぶどうゼリー | にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ | 657 | 15.3 |
| 15 (火) | こめこロールパン はっこう乳 えびのクリームシチュー じゃがいものソテー | はっこう乳 牛乳 むきえび とりにく スキムミルク | パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも | たまねぎ にんじん パセリ さやいんげん ホールコーン | 661 | 19.6 |
| 16 (水) | さつまいもごはん 牛乳 かきたまじる だいこんのとろみに くだもの | 牛乳 ぶたにく とうふ たまご | こめ むぎ さつまいも さとう あぶら でんぷん ごま | だいこん しょうが たまねぎ さやいんげん ほうれんそう バナナ | 618 | 15.6 |
| 17 (木) | コロケサンド 牛乳 ミネストローネ キャベツのソテー | 牛乳 ベーコン しろいんげんまめ | パン コロケ マカロニ あぶら | たまねぎ にんにく にんじん セロリ ホールトマト パセリ キャベツ ホールコーン | 691 | 27.3 |
| 18 (金) | ごはん 牛乳 チキンカレー ナムル | 牛乳 とりにく スキムミルク | こめ じゃがいも ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら | たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース こまつな もやし | 641 | 17.7 |
| 21 (月) | 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 | 牛乳 わかめ とうふ ぶたにく スモークレバー | こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん | にんじん ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ しょうが | 608 | 17.1 |
| 23 (水) | きんぴらひじきごはん 牛乳 きのこのみそしる さつまいものレモンに ししゃもフライ | 牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ ししゃフライ | こめ さとう あぶら さつまいも | にんじん ごぼう えだまめ だいこん えのきたけ しめじ ながねぎ レモン | 619 | 18.5 |
| 24 (木) | みそラーメン 牛乳 ミニミルクスティックパン むししゅうまい ホットサラダ | 牛乳 ぶたにく みそ とりにく しゅうまい | ちゅうかめん パン ごまあぶら さとう マヨネーズ | もやし にら にんじん にんにく しょうが きゅうり ホールコーン キャベツ | 626 | 25.1 |
| 25 (金) | ごはん 牛乳 ごもくあまずに チンゲンサイのごまあえ てづくりふりかけ | 牛乳 だいず ぶたにく ちくわ かつおぶし | こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ もやし | 624 | 16.2 |
| 28 (月) | ごはん 牛乳 ビーフンスープ チンジャオロース くだもの | 牛乳 やきぶた ぶたにく | こめ ビーフン あぶら ごまあぶら さとう でんぷん | こまつな にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが みかん | 621 | 16.7 |
| 29 (火) | 《フランス料理》 ライトフランスパン 牛乳 ポトフ かじきのプロヴァンスふう フレンチドレッシングサラダ デザート | 牛乳 ウィンナー まかじき | パン じゃがいも あぶら でんぷん オリーブあぶら さとう ガトーショコラ | キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく パセリ ホールトマト ホールコーン きゅうり | 675 | 24.0 |
| 30 (水) | ピラフ 牛乳 チンゲンサイのスープ チーズいりはんぺんフライ | 牛乳 ウィンナー むきえび とりにく チーズはんぺんフライ | こめ むぎ バター あぶら | たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん チンゲンサイ | 607 | 24.0 |
| 31 (木) | ラスク 牛乳 パンプキンシチュー はくさいとツナのソテー ハロウィンデザート | 牛乳 とりにく ツナ 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 オレンジゼリー | かぼちゃ たまねぎ きりぼしだんこん はくさい ホールコーン | 699 | 28.6 |

※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。



オリンピック・パラリンピック給食

今月の国は「フランス」です。

みんなが知っているフランス料理は、
フランスで発祥した様々な食文化の
総称で、世界三大料理の一つです。

みんな大好き！さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、筋のいくらすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。
北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。

