れいわ7ねん 10月 よていこんだてひょう

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる		
1水	チリビーンズライス	りんごドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、だいず いんげんまめ、レンズまめ ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんにく、にんじん トマト、キャベツ、もやし とうもろこし、りんご	こめ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう はちみつ	590 kcal 21.2 g	10月3日 郷土料理 岩手県
2木	カラフルピラフ	とうふのナゲット じゃがいもとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう、ウィンナー とうふ、とりにく、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、とうもろこし ねぎ、にんじん、こまつな	こめ、あぶら、パンこ かたくりこ、さとう じゃがいも	571 kcal 18.6 g	今月は「岩手県」 をテーマにじゃ じゃめんとかんづ きを作ります。が んづきは黒砂糖や ごまを使ったおか しです。
3金	じゃじゃめん	とうふとたまごのスープ がんづき		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、かつおぶし、こんぶ とうふ、たまご	きゅうり、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごまあぶら かたくりこ、こむぎこ くろざとう、ごま	665 kcal 26.3 g	10月6日 十五夜
6月	さといもごはん	あつあげのにんにくみそかけ もやしとあぶらあげのあえもの つきみじる		ぎゅうにゅう、こんぶ あぶらあげ、あつあげ だいず、とりにく、みそ かつおぶし	にんにく、もやし、にんじん かぼちゃ、だいこん えのきたけ、ねぎ	こめ、さといも、さとう ごまあぶら、かたくりこ しらたまご	563 kcal 23.3 g	今年の十五夜は6 日です。中秋の名 月とも呼ばれ、月 がもっとも美しく 見える日とされて います。かぼちゃ で黄色く色付けし た白玉団子を入 れた月見汁を作 ります。
7火	ごはん エコこんぶづくだに	しろみぎかなのなんがあげ とうがんのにももの		ぎゅうにゅう、すけとうだら とりにく、あつあげ、こんぶ かつおぶし	しょうが、ごぼう、にんじん とうがん、さやいんげん	こめ、さとう、こむぎこ ごま、あぶら、かたくりこ	573 kcal 25.7 g	
8水	カレーラーメン	さつまいもとだいずとじゃこのあげに		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、かつおぶし ちりめんじゃこ、だいず	にんじん、キャベツ たまねぎ、ねぎ	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、さつまいも さとう	560 kcal 23.9 g	
9木	ナシゴレン	ソトアヤム マーラーカオ		ぎゅうにゅう、ベーコン えび、とりにく、とうにゅう	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、もやし	こめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ、くろざとう	563 kcal 18.5 g	10月9日 世界の料理 マレーシア
10金	ツナピラフ	ハニーレモンチキン オニオンスープ てづくりブルーベリーソース ヨーグルト		ぎゅうにゅう、ツナ とりにく、ベーコン ヨーグルト	とうもろこし、にんじん マッシュルーム、レモン たまねぎ、ブルーベリー	こめ、かたくりこ、あぶら はちみつ、さとう	561 kcal 24.0 g	世界の国の料理を 作ります。今月は 「マレーシア」で す。ナシゴレンは 「ナシ」はこは ん、「ゴレン」は 炒めるや揚げる という意味があり、 日本でいうチャー ハンのごとです。 ソトアヤムはスパ イシーな野菜ス ープです。
13月	スポーツのひ							
14火	ごはん ちりめんレモンふりかけ	さわらのこうそうパンこやき やさいたつぶりスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ちりめんじゃこ、ひじき かつおぶし、さわら、ベーコン	レモン、にんにく、たまねぎ にんじん、こまつな、ねぎ	こめ、さとう、パンこ バター、あぶら、さつまいも	562 kcal 23.3 g	
15水	セサミトースト	シーザーサラダ おしむぎとやさいのスープ		ぎゅうにゅう、チーズ とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム	しよくパン、ごま、バター さとう、あぶら じゃがいも、おおむぎ	570 kcal 20.1 g	
16木	シャーレンどうふどん	もやしスープ キャラメルアーモンド		ぎゅうにゅう、とりにく えび、とうふ	しょうが、ほししいたけ、ねぎ はくさい、にんじん、もやし たけのこ、チンゲンツアイ にんにく、たまねぎ、キャベツ	こめ、あぶら、かたくりこ ごまあぶら、アーモンド さとう、バター	578 kcal 23.8 g	
17金	ごはん	いかのかりんとあげ やさいのごまみそあえ もずくとたまごのすましじる		ぎゅうにゅう、いか、みそ とりにく、もずく、たまご かつおぶし、こんぶ	しょうが、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま	561 kcal 25.0 g	10月10日 目の愛護デー & 合唱団応援給食
20月	ごはん	さかなのみそごまだれ やさいのふうみあえ あつあげのけんちんじる		ぎゅうにゅう、さば、みそ あつあげ、かつおぶし	キャベツ、もやし、ねぎ とうもろこし、レモン、ごぼう だいこん、にんじん、しめじ	こめ、さとう、ごま かたくりこ、あぶら こんにやく、じゃがいも	570 kcal 25.5 g	10月10日は目の 愛護デーです。目 にいいといわれる アントシアニンが 豊富なブルーベ リーを使いまし た。また、12日 には全国学校音楽 コンクールの全国 大会があります。 のどにいいといわ れる「はちみつ」 を使ったハニーレ モンチキンを作 ります。
21火	ピラフ	おかかのたまごむし ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、なまクリーム かつおぶし、ベーコン さばあつけずり	たまねぎ、ピーマン にんじん、マッシュルーム ねぎ、こまつな	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも	562 kcal 21.9 g	
22水	ちゅうかなめし	スパイシーポテト ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とりにく	ほししいたけ、たけのこ にんじん、こまつな、ねぎ チンゲンツアイ、きくらげ	こめ、もちごめ、はるさめ あぶら、さとう、ごまあぶら じゃがいも、かたくりこ	560 kcal 20.6 g	
23木	なすいり ミートソーススパゲティ	オニオンドレッシングサラダ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、トマト なす、キャベツ、もやし、りんご	スパゲッティ、あぶら さとう、こめこ	587 kcal 24.0 g	
24金	スタミナどん	だいずとじゃがいもの カレーふうみサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ちくわ	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ピーマン、ら とうもろこし	こめ、あぶら、かたくりこ じゃがいも、さとう	560 kcal 23.0 g	10月30日 運動会応援 給食
27月	ごはん	しろみぎかなのチリソース もやしのナムル わかめとはるさめのスープ		ぎゅうにゅう、すけとうだら あぶらあげ、とりにく、わかめ	にんにく、しょうが、ねぎ もやし、にんじん、たけのこ とうもろこし	こめ、かたくりこ、はるさめ あぶら、ごまあぶら、さとう	562 kcal 24.5 g	いよいよ運動会が 近づいてきまし た。給食室から皆 さんのかつ(カ ツ)やくを願って チキンカツカレー ライスを作ります。 す。
28火	ごはん じゃこピーマン	ししゃものカレーやき あつあげとだいこんのみそに		ぎゅうにゅう、ししゃも、みそ ちりめんじゃこ、かつおぶし あつあげ、とりにく、こんぶ	ピーマン、だいこん にんにく、しょうが にんじん、たけのこ ほししいたけ	こめ、ごま、さとう、あぶら こんにやく、かたくりこ	560 kcal 25.4 g	10月31日 ハロウィン 給食
29水	おいもトースト	とうにゅうポタージュ コーンとキャベツのサラダ		ぎゅうにゅう、なまクリーム ベーコン、とうにゅう、ツナ	たまねぎ、にんじん、パセリ エリンギ、とうもろこし キャベツ	しよくパン、さつまいも さとう、あぶら、かたくりこ	564 kcal 19.5 g	ハロウィンにちな んでかぼちゃを 使ったポタージュ を作ります。
30木	チキンカツカレーライス	なんでもせんぎりサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とりにく、ひじき	にんにく、たまねぎ にんじん、マンゴチャツネ だいこん、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも はちみつ、バター こむぎこ、パンこ、さとう	647 kcal 24.6 g	
31金	あおなのガーリックライス	ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう、なまクリーム ちりめんじゃこ、ぶたにく フランクフルト、ベーコン	にんにく、こまつな たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	こめ、あぶら、バター じゃがいも、こむぎこ	596 kcal 19.0 g	 愛称：パロツタくん

今月の地元野菜(予定)【こまつな・キャベツ・なす・ピーマン・だいこん・さつまいも・ブルーベリー・りんご・たまご】

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。