

令和5年



10月 よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
2	月	体育学習発表会 振替休業日のため給食はありません。							6日（金） 滋賀県郷土食 「えび豆」は琵琶湖でとれるスズエビを大豆と一緒に甘辛く煮た料理で「鶏肉のじゅんじゅん」は鶏肉をすき焼き風に味付けをしたものです。
3	火	レモントースト	クリームコーンシチュー わかめサラダ	ジョア	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム わかめ ジョア	パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	レモン たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	584 18. 3	
4	水	はちおうじ ラーメン	あおのりだいずポテト なし		牛乳 のり 大豆 豚肉	中華麺 ごま油 植物油 片栗粉 上新粉 じゃがいも	しょうが しいたけ もやし にんじん キャベツ にら たまねぎ なし	547 22. 7	
5	木	ゆかりごはん	いかのてりやき やさいのナムル なまあげのみそしる		牛乳 いか 生揚げ みそ	米 植物油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	しょうが もやし にんじん ほうれん草 ねぎ にんにく ごぼう ゆかり粉	551 25. 9	
6	金	ごはん えびまめ	とりにくのじゅんじゅん りんご		牛乳 えび 大豆 鶏肉 豆腐	米 砂糖 植物油 白滝 ふ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ りんご	581 28. 1	
10	火	カレーライス	ツナサラダ キャロットかんとん		牛乳 豚肉 チーズ ツナ 寒天	米 植物油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖	にんにく チャツネ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ りんごジュース	700 22. 5	
11	水	ジョロフライス	フィッシュフライ やさいスープ		牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐	米 植物油 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン トマト しめじ チンゲンツアイ	559 26. 5	
12	木	きのこごはん	レンズまめとツナのたまごやき キャベツのなんばんづけ みかんかん		牛乳 鶏肉 ツナ チーズ 卵 レンズ豆	米 麦 植物油 砂糖 ごま油	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	591 24. 0	
13	金	ごはん にんじんそぼろ	やきししゃも チャプチェ ごじる		牛乳 豚肉 かつお節 ししゃも 大豆 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 ごま油 春雨 ごま じゃがいも	にんじん にんにく もやし ほうれん草 ねぎ だいこん こまつな たまねぎ 赤ピーマン	586 26. 6	
16	月	こんぶのつくだに ごはん	あかうおのかわりやき ごまあえ わかめのみそしる		牛乳 豆腐 赤魚 みそ 昆布 わかめ	米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのきたけ	531 25. 0	
17	火	じゃこいりあおなの チャーハン	なまあげとポテトのチリソース りんご		牛乳 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 植物油 ごま油 片栗粉 上新粉 砂糖 じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな にんにく りんご	563 20. 8	
18	水	たまごとじ うどん	みそおやき		牛乳 鶏肉 卵 茎わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	うどん 植物油 片栗粉 砂糖 ごま	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	604 22. 6	
19	木	さんまの かばやきどん	にびたし とうがんじる		牛乳 さんま 油あげ 鶏肉	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま	しょうが こまつな もやし にんじん 冬瓜 ねぎ	582 22. 0	
20	金	ごはん たまごみそ	とりにくとコーンのあげに ごぼうのサラダに		牛乳 卵 鶏肉 みそ	米 片栗粉 植物油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん いんげん コーン ごぼう キャベツ きゅうり	650 23. 7	
23	月	スパゲッティ ナポリタン	マカロニスープ パンケーキのブルーベリー ジャムかけ		牛乳 豚肉 ベーコン 卵	スパゲッティ 小麦粉 植物油 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン セロリー チンゲンツアイ レモン ブルーベリー	552 21. 9	
24	火	かしわずし	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに りんご		牛乳 鶏肉 油揚げ のり さわら みそ ひじき	米 砂糖 植物油 こんにゃく	にんじん しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん いんげん りんご	581 27.5	
25	水	ポテトチーズ パン	ブロッコリーのガーリックあえ とうにゅうポタージュスープ	ジュース	ウィンナー チーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳	パン じゃがいも 植物油 マヨネーズ オリーブ油 片栗粉	りんごジュース たまねぎ みかんジュース キャベツ ブロッコリー パセリ にんじん エリンギ	557 18. 4	
26	木	就学時健康診断のため給食はありません。							25日（水） セレクトジュース みかんジュースか、りんごジュースを事前に選んで飲みます。給食委員の児童が集計します。 27日（金） 十三夜給食 日本独自の行事で「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。栗ごはんを作ります。
27	金	くりごはん	あつあげのごまだれかけ つきみじる きなこまめ		牛乳 鶏肉 生揚げ かつお節 大豆 スキムミルク きな粉	米 さつまいも 栗 砂糖 ごま 片栗粉 白玉粉	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな ねぎ	681 27. 3	
30	月	ごはん	にくだんごのあまずあん おかかえ さつまいものみそしる		牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき 卵 かつお節 油揚げ みそ 大豆 きな粉 スキムミルク	米 パン粉 片栗粉 植物油 砂糖 さつまいも	たまねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん ねぎ	623 26. 5	
31	火	もりのピラフ	かぼちゃのグラタン こまつなとひじきのサラダ		牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 ひじき	米 バター 植物油 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり こまつな	591 20.2	

*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。

10月の給食目標

食べ物の働きを知ろう