

令和3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			
1	金	ぶたキムチ どん	パンサンスー もずくのスープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 もずく 卵 なた	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん 白菜キムチ もやし きゅうり えのきたけ	558 22.8	7日(木) 元気汁 広島県呉市の学 校給食から始 まった料理、呉市 の特産物のしら す干しと野菜が 入っています。 13日(水) スイートポテト 12日から読書旬 間です。「ぎょうれ つのできるレスト ラン」という絵本 に出てくる「スイー トポテト」を作ります。 15日(金) 世界食糧デー献立 16日は世界食糧 デーです。「しょう が焼き」は、廃棄 する食糧を加工し たえさで育った豚 肉を使い、みそ汁 のだしに使った昆 布で佃煮を作ります です。食べ物を無駄 にしないように 日々気を付けて いきたいですね。 18日(月) 十三夜献立 昔、十五夜、十三 夜の片方だけし か月を見なのは 「片目月」といい 良くないこととさ れていました。十 三夜は、栗や大 豆をお供えしま す。ごはんに栗を 入れ、お月見団 子を作ります。 27日(水) 八王子ナポリタン 先月から、郷土食 を献立に入れて います。まずは、 先生方の住んで いる地域の料理 です。今月は、ス パゲッティナポリ タンの上にたまね ぎをトッピングし た八王子ナポリタ ンを作ります。		
4	月	チャーハン	レンズまめとチーズの たまごやき わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆 チーズ 卵 豆腐 わかめ	米 植物油 砂糖 ごま ごま油	えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース コーン	604 24.7			
5	火	ごはん たまごみそ	とりにくとやさいのにも なし	牛乳 卵 みそ 鶏肉 さつま揚げ	米 植物油 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん いんげん なし	630 23.6			
6	水	みそラーメン	にぎすのからあげ きゅうりのなんばんづけ	牛乳 鶏肉 みそ にぎす	中華麺 ごま油 植物油 ごま 片栗粉 上新粉 砂糖	しょうが しいたけ にんじん キャベツ ねぎ コーン きゅうり	580 2.9			
7	木	ゆかりごはん	トンカツ ゆでやさ い げんきじる	牛乳 卵 豚肉 しらす干し 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 植物油 じゃがいも	ゆかり粉 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	590 25.1			
8	金	ツナサンド パン	ラタトゥーユ みかんかん	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉	パン マヨネーズ オリーブ油	たまねぎ にんにく ピーマン とうがん パプリカ かぼちゃ ズッキーニ トマト なす みかんかん	651 25.7			
9	土	カレーライス	やさいとあぶらあげの サラダ	牛乳 豚肉 チーズ	米 植物油 はちみつ 砂糖 小麦粉 じゃがいも パター	キャベツ レタス にんにく チャツネ にんじん たまねぎ きゅうり	651 20.8			
11	月	体育発表会 振替休業日のため給食はありません。								
12	火	レモントースト	いんげんまめのシチュ ー だいこんとコーンのサ ラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	パン パター 砂糖 植物油 じゃがいも 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり トマト みかんジュース	581 15.6			
13	水	チキンライス	やさいたっぷりスー プ スイートポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン レンズ豆 生クリーム	米 砂糖 パター 植物油 さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト ねぎ こまつな	634 20.1			
14	木	ちゅうかおこわ	あかうおのレモンや き ポテトの華風サ ラダ りんご	牛乳 鶏肉 赤魚	米 パター 植物油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんじん レモン きゅうり キャベツ セロリ りんご	629 25.0			
15	金	こんぶのつくだに ごはん	ぶたにくのしょうが や き コーンポテ ト とうふのみそし る	牛乳 豚肉 とうふ みそ 昆布	米 砂糖 植物油 じゃがいも	しょうが たまねぎ コーン にんじん しめじ ねぎ	625 23.9			
18	月	くりごはん	はっぼうどうふ おつきみだんご	牛乳 豚肉 えび いか 豆腐	米 砂糖 さつまいも くり 植物油 ごま油 片栗粉 白玉粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンツアイ かぼちゃ キャベツ	571 23.2			
19	火	さんまの かばやきどん	ごまあえ さわにわん	牛乳 さんま 豚肉 油あげ	米 植物油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	673 24.1			
20	水	就学時健康診断のため給食はありません。								
21	木	あんかけ やきそば	だいがくいも りんご	牛乳 豚肉 えび	中華麺 ごま油 植物油 ごま 片栗粉 さつまいも 砂糖	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ いら りんご	688 23.4			
22	金	かつおふりかけ ごはん	ししゃものカレーや き チャプチェ ごじ る	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 みそ ししゃも	米 ごま ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 パプリカ だいこん ねぎ	590 24.5			
25	月	きなこ あげパン	シーホーどうふ ブロッコリーとじゃがいもの ソテー	牛乳 きな粉 豚肉 豆腐	パン 植物油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも パター	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん トマト ねぎ しめじ いら ブロッコリー	601 26.5			
26	火	ごはん	ごもくたまごや き きりぼしだいこんのいりに にまめ	牛乳 卵 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ 金時豆	米 植物油 砂糖 片栗粉 こんにやく	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん いんげん	612 22.3			
27	水	はちおうじ ナポリタン	いかとポテトのレモンじょうゆ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン いか ヨーグルト	スパゲッティ 植物油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン レモン パイナップル みかん 黄桃	604 25.9			
28	木	とりごほう ごはん	さばのやさきかな おろし いらたまじ る	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 卵 みそ	米 麦 植物油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ いら ねぎ	597 29.0			
29	金	ジャンバラヤ	かぼちゃのグラタン ツナサラダ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 鶏肉 鶏肉 チーズ ツナ	米 植物油 砂糖 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり しょうが ピーマン かぼちゃ にんにく	647 22.0			

*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