

令和2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	木	さといも ごはん	つきみむし しらたきのぴりからいため つきみじる	牛乳 油揚げ 豚肉 卵 鶏肉	米 里芋 砂糖 ごま油 白滝 白玉粉	しいたけ、たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな だいこん	593 24.0	1日(木) 十五夜献立 「芋名月」といわ れる十五夜、里 芋の入ったごは んを作ります。 「月見蒸し」と「月 見汁」どんなお月 様が出てくるかお 楽しみに！	
2	金	マーボーどん	チンジャオロースー なし	牛乳 豚肉 豆腐	米 植物油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし ピーマン パプリカ なし	595 25.4		
5	月	体育発表会 振替休業日のため給食はありません							
6	火	レモントースト	いんげんまめのシチュー にんじんドレッシングサラダ	ジュ ン ゴ ス	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	パン バター 植物油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	りんごジュース レモン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	567 14.4	12日(月) ぐりとぐらの米粉 カステラ 読書旬間の開始 日です。「ぐりとぐ ら」の絵本に出て くる大きなカステ ラをイメージして、 米粉を使ってカス テラを作ります。
7	水	チキンライス	ポテトオムレツ サイダーポンチ	牛乳	鶏肉 卵 チーズ	米 砂糖 植物油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パイン 黄桃 みかん	611 22.8	
8	木	ごはん	ホキのからあげ はりはりづけ じゃがいもとぶたにくのもの	牛乳	ホキ 昆布 豚肉	米 片栗粉 上新粉 植物油 砂糖 じゃがいも こんにやく	しょうが 切り干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ	578 23.0	
9	金	ひじきふりかけ ごはん	にくどうふ こふきいも わかめのみそしる	牛乳	ひじき かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 植物油 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ だいこん	636 26.8	
12	月	スパゲッティ ペスカトーレ	じゃこいりキャベツサラダ ぐりとぐらのこめこカステラ	牛乳	ベーコン いか えび チーズ ちりめんじゃこ 卵	スパゲッティ オリーブ油 バター 植物油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン キャベツ トマト	689 27.2	
13	火	ごはん	さばのみそに だいずとじゃこのあげに こんさいのみそしる	牛乳	さば みそ 大豆 ちりめんじゃこ 生揚げ	米 砂糖 片栗粉 植物油 ごま こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	678 30.2	
14	水	就学時健康診断のため給食はありません。							
15	木	もりのピラフ	ししゃものスパイスあげ かぼちゃのグラッセ パンサンデー	牛乳	鶏肉 ししゃも ハム	米 バター 植物油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく りんご ねぎ もやし かぼちゃ きゅうり キャベツ	596 20.3	
16	金	ココアパン	ライスコロツケ やさいスープ りんご	牛乳	豚肉 チーズ 卵 鶏肉 ベーコン	パン 米 バター 小麦粉 パン粉 植物油 さつまいも	たまねぎ にんじん トマト ねぎ こまつな りんご	679 20.4	
19	月	ごはん	さんまのかわりに はくさいのかわりづけ きのこじる	牛乳	さんま みそ 豆腐	米 砂糖 ごま油	しょうが 白菜 にんじん なめこ えのきたけ ねぎ ほうれん草	627 24.2	
20	火	ごぼうの まぜごはん	まさごあげ にまめ キャベツのみそしる	牛乳	鶏肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ 卵 油揚げ わかめ みそ 金時豆	米 植物油 砂糖 ごま 片栗粉	ごぼう しいたけ にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ	634 24.6	
21	水	ターメリック ライス	キーマカレー サモサ はなやさいのガーリックあえ	牛乳	豚肉 ひよこ豆	米 オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 じゃがいも ギョーザの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ ブロッコリー カリフラワー	652 21.4	
22	木	にくじる うどん	いかのてんぷら りんご	牛乳	豚肉 いか 卵 わかめ	うどん 植物油 砂糖 上新粉	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな りんご	579 27.5	
23	金	やきとりどん	やさいとツナのあえもの なめこじる	牛乳	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな なめこ	634 27.8	
26	月	あおなの ふりかけごはん	あかうおのかんこくふうやき チャプチェ まつちやナッツ	牛乳	ちりめんじゃこ 赤魚 豚肉 きな粉	米 ごま油 ごま 春雨 砂糖 カンシューナッツ	こまつな にんじん しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 パプリカ	626 28.3	
27	火	チリドック パン	あきやさいたつぷりスープ りんご	牛乳	豚肉 ウィナー 鶏肉 ベーコン	パン 植物油 さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト こまつな ほうれんそう ねぎ りんご	587 22.2	
28	水	ソース やきそば	ちゅうかむしパン みかんかん	牛乳	豚肉 いか のり 卵	中華麺 植物油 小麦粉 バター ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし たら たけのこ チンゲンツアイ みかん	582 22.6	
29	木	くりごはん	すきやき おつきみだんご	牛乳	豚肉 豆腐	米 植物油 砂糖 栗 ごま 白滝 ふ 砂糖 白玉粉 さつまいも	ねぎ にんじん 白菜 しいたけ かぼちゃ	584 21.7	
30	金	ジャンバラヤ	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 ひよこ豆 鶏肉 チーズ ひじき	米 植物油 砂糖 小麦粉 バター パン粉 春雨 ごま油	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり にんにく しょうが ピーマン かぼちゃ こまつな	619 19.7	

*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