

令和元年



10がつ 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	主な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	火	ピザトースト	りっちゃんのサラダ あきやさいたっぷりスープ		牛乳 ベーコン チーズ ハム 昆布 鶏肉	パン 植物油 砂糖 さつまいも	みかんジュース にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ トマト にんじん コーン ねぎ マッシュルーム かぶ	611 22. 5	1日(火) りっちゃんのサ ラダ 読書旬間が始ま ります。「サラダで げんき」という本 で、りっちゃんが 作るサラダを実際 に使います。いろ んな動物から教 えてもらった具が 入っています。何 が入っているか な？
2	水	チャーハン	とうふのカレーに こふきいも なし		牛乳 豚肉 豆腐	米 植物油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく グリーンピース チンゲンツアイ なし	602 25. 0	
3	木	さんさいおこわ	まさごあげ かきたまじる		牛乳 鶏肉 とうふ ひじき ちりめんじゃこ 卵	米 植物油 砂糖 かたくり粉	ごぼう しいたけ わらび にんじん ほうれん草 ねぎ こまつな えのきたけ しょうが	608 27. 4	
4	金	ごはん はりはりづけ	にぎすのからあげ じゃがいもとぶたにくのもの りんご		牛乳 ニギス 昆布 豚肉	米 砂糖 かたくり粉 植物油 小麦粉 じゃがいも こんにやく	切り干しだいこん にんじん きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ りんご	607 23. 1	
7	月	あぶたまどん	きゅうりとキャベツのうめじょうゆ ごじる		牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 昆布 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん 水菜 きゅうり キャベツ 梅干し だいこん ねぎ	647 27. 4	7日(月) あぶたま井 油揚げの入った 卵とじをご飯の上 にのせて食べま す。 呉汁 ゆでてつぶした大 豆の入ったみそ 汁を言います。
8	火	ソース やきそば	ちゅうかむしばん ぶどう		牛乳 豚肉 いか のり 卵	中華麺 植物油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	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 にら たけのこ ぶどう チンゲンツアイ	583 22. 6	
9	水	ごはん	ごもくたまごやき ごまあえ なめこじる		牛乳 卵 鶏肉 ひじき わかめ 豆腐 みそ	米 植物油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし ねぎ なめこ たけのこ	593 23. 9	
10	木	キャロットライスの ホワイトソースかけ	ごまポテト みかん		牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	米 バター 植物油 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム みかん	646 21. 3	
11	金	くりごはん	さばのみそに のりあえ おつきみだんご		牛乳 さば みそ のり 豆腐	米 さつまいも くり ごま 白玉粉	しょうが もやし こまつな にんじん かぼちゃ	629 25. 1	11日(金) 十三夜給食 「栗名月」「豆名 月」とも言われ、 日本で生まれた 風習です。昔、十 五夜、十三夜の 片方だけしか月を 見ないのは「片目 月」といい良くない こととされていま した。栗ごはん とお月見団子を作 ります。
15	火	ごはん にんじんそぼろ	いかのチリソース おかかあえ こんさいのみそしる		牛乳 豚肉 かつお節 いか 油揚げ わかめ みそ	米 植物油 砂糖 上新粉 かたくり粉 ごま油 こんにやく じゃがいも	にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな ごぼう	601 27. 4	
16	水	就学時健康診断のため給食はありません。							
17	木	ジャンバラヤ	スタミナサラダ ガンボスープ		牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 鶏肉	米 植物油 砂糖 ごま油 ギョーザの皮 小麦粉 バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが キャベツ ビーマン オクラ トマト	617 23. 0	
18	金	あきのかおり ごはん	さんまのつづに はくさいのかわりづけ さわにわん		牛乳 油揚げ さんま 豚肉	米 さつまいも 砂糖 ごま油	にんじん れんこん たけのこ しいたけ 枝豆 しょうが にんにく 梅干し ねぎ 白菜 ごぼう だいこん	647 26. 1	17日(木) アメリカ料理 「ジャンバラヤ」は アメリカ風の炊き 込みご飯で「ガン ボスープ」は少し からいところのあ るスープです。
21	月	わふう カレーライス	わかめサラダ りんご		牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	米 植物油 じゃがいも 砂糖 バター はちみつ ごま油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな りんご	616 18. 4	
22	火	即位礼正殿の儀が行われる日のため、学校はお休みです。							
23	水	タンメン	だいがくいも		牛乳 豚肉 ひじき	中華麺 植物油 さつまいも ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ 白菜 しいたけ ねぎ にら コーン	639 18. 8	
24	木	ゆかりごはん	やきししゃも ちくぜんに まっちゃナッツ		牛乳 ししゃも 鶏肉 うずらの卵 きなこ	米 植物油 こんにやく じゃがいも 砂糖 カシューナッツ	ゆかり粉 しょうが ごぼう にんじん いんげん	653 23. 0	18日(金) 食育の日献立 秋の食材を使っ たごはんとさんま の簡煮を作ります。 さんまの簡煮は、 さんまの生臭 さをとるために、 香味野菜や梅干 しなどと長時間煮 ます。和食の盛り 付けは「ごはんが 左側、汁物が右 側」です。
25	金	ツナサンドパン	いんげんまめのシチュー みかん		牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ベーコン インゲン豆 生クリーム	パン マヨネーズ 植物油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ みかん	718 27. 0	
28	月	マーボー だいこんどん	こんぶともやしのナムル かき		牛乳 豚肉 みそ 昆布 油揚げ	米 植物油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら だいこん もやし かき	575 21. 4	
29	火	ごはん くきわかめのつくだに	ゆずのかおりのしおにくじゃが やさいとツナのあえもの		牛乳 わかめ かつお節 豚肉 ツナ	米 ごま 砂糖 植物油 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ ゆず こまつな もやし ほうれん草	634 22. 9	
30	水	だいずごはん	さけのてりやき さつまいものあまに なまあげのみそしる		牛乳 大豆 豚肉 ひじき 鮭 生揚げ みそ	米 植物油 砂糖 さつまいも こんにやく	しょうが だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	635 28. 8	
31	木	きのこの スープスパゲッティ	ブロッコリーのごまじょうゆ かぼちゃのドーナッツ		牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	スパゲッティ オリーブ油 植物油 ごま油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ 水菜 ブロッコリー かぼちゃ	627 23. 6	

*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