

令和4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		
3	月	とうふとひきにく のあんかけどん	じゃこいりサラダ りんご		牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 植物油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり 水菜 りんご	567 24. 1	7日(金) 十三夜献立 8日は十三夜で す。栗や豆をお供 えします。 8日(土) 運動会 食べやすく、疲れ が取れるような献 立にしました。ま た、10日は「目の 愛護デー」です。 目によいビタミン Aが多く入ってい るにんじんを使っ たデザートです。
4	火	ごはん のりのつくだに	いわしのカレーあげ かんこくふうにくじゃが		牛乳 のり いわし 豚肉	米 植物油 砂糖 上新粉 じゃがいも 片栗粉 白滝 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パプリカ ねぎ	590 24..1	
5	水	たまごとじ うどん	みそおやき		牛乳 わかめ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	うどん 植物油 ごま 片栗粉 砂糖	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	604 22. 6	
6	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	563 25. 0	
7	金	くりごはん	さばのみそに しらたきのぴりからいた めつきみじる		牛乳 さば みそ 豚肉	米 さつまいも くり 砂糖 ごま ごま油 白滝 白玉粉 小麦粉 植物油	しょうが にんじん しいたけ 白菜 ねぎ こまつな	648 27. 2	
8	土	カレーライス	ツナサラダ キャロットかんでん		豚肉 チーズ ツナ 寒天	米 植物油 はちみつ 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター	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 みかんジュース	622 16. 0	
11	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		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	558 15. 6	
12	水	じゃこいりあおな のチャーハン	なまあげとポテのチリ ソースなし		牛乳 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 砂糖 植物油 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	しょうが ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ こまつな にんにく なし	554 20. 4	
13	木	ごまごはん	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	551 26. 0	
14	金	体育発表会 振替休業日のため給食はありません。							
17	月	こんぶのつくだに ごはん	さわらのねぎみそやき ごまあえ わかめのみそしる		牛乳 豆腐 さわら みそ 昆布 わかめ ひじき	米 砂糖 ごま じゃがいも	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	554 26. 7	26日(水) 愛媛県の郷土食 「国産農林水産 物等販路新規開 拓緊急対策事 業」より、無償提 供された真鯛で 「鯛めし」を作りま す。角切りになっ た鯛を米と一緒に 炊き込みます。 「いもたき」は里 芋の入った煮物 です。 27日(水) イギリス料理 シェパードパイ 9月に新国王が誕 生したイギリス。 生地のかわりに マッシュポテトを 使ったパイ風料 理です。シェパー ドは、羊飼いを言 います。 10月は「世界食 糧デー」月間、 「食品ロス撲滅月 間」 16日の「世界食 糧デー」の翌日の 17日は、みそ汁 のだしに使った昆 布で佃煮を作りま す。 30日は「食品ロス 撲滅の日」です。 28日に豆腐の製 造時に不要となる おからを使ったハ ンバーグにしま す。
18	火	こざかなカレー ピラフ	チキンチキンごぼう コーンポテト りんご		牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 バター 植物油 片栗粉 植物油 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン にんにく しょうが ごぼう いんげん コーン りんご	575 19. 2	
19	水	きのこごはん	ごもくたまごやき キャベツのなんばんふう なすのみそしる		牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 植物油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん しめじ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えのきたけ なす こまつな	557 23. 5	
20	木	あんかけ やきそば	だいがくいも みかんかん		牛乳 豚肉 えび うずらの卵	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 にら みかん	671 25. 2	
21	金	ごはん	さんまのつづに はくさいのかわりづけ ごまキムチじる		牛乳 さんま 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま ごま油 植物油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんにく にんじん 梅干し ねぎ 白菜 ごぼう キャベツ キムチづけ	603 24. 1	
24	月	かつおふりかけ ごはん	やきししやも チャプチェ ごじる		牛乳 ししやも 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	米 ごま ごま油 植物油 砂糖 じゃがいも 春雨	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 だいこんの葉 ねぎ	565 24. 9	
25	火	就学時健康診断のため給食はありません。							
26	水	たいめし	いもたき かきたまじる みかんかん		牛乳 たい 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	米 植物油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ いんげん えのきたけ こまつな みかん	569 28. 1	
27	木	ココアパン	シェパードパイ キャベツサラダ		牛乳 豚肉	パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり	557 21. 0	
28	金	ごはん	おからいりわふうハンバ ーグこふきいも あおなのみそしる		牛乳 豚肉 豆腐 おから 卵 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ しょうが えのきたけ こまつな ねぎ	583 27. 3	
31	月	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ツ		牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 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 キャベツ にんじん かぼちゃ	619 23. 1	

*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

給食の食品が、血や肉や骨になる赤い色の食品、熱や力の元になる黄色の食品、体の調子を整える緑色の食品かわかるようにしましょう。給食委員が給食の時間に放送をしています。