

令和6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	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 パター 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	648 23.9	11日(金) 滋賀県郷土食 「しよいめし」は、 しょうゆを使って 炊いた伝統料理 です。
2	水	はちおうじ ラーメン	あおのりだいずポテト みかんかん		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 たら たまねぎ みかん	553 22.7	「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	木	カルビどん	キャベツのこんぶあえ たまごスープ		牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 卵	米 麦 植物油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ たら にんにく キャベツ コーン チンゲンツアイ	676 23.4	
4	金	ごはん	とりにくのてりやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる		牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ	米 植物油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にんにく こまつな 万能ねぎ	579 25.6	
7	月	運動会 振替休日のため給食はありません。							15日(火) 十三夜 栗や豆をお供えし ます。汁物には、 団子を入れます。
8	火	ごはん たまごみそ	やきししゃも チャプチェ ごじる		牛乳 卵 豚肉 みそ ししゃも 油揚げ	米 植物油 砂糖 ごま油 春雨 ごま じゃがいも	にんにく にんにく もやし ほうれん草 白菜 たまねぎ 赤ピーマン まいたけ	585 25.1	
9	水	ココア あげパン	とうふとりにくのトマトに ブロッコリーとじゃがいもの ソテー		牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 生クリーム	パン 植物油 じゃがいも 小麦粉 パター 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	654 27.3	17日(木) 読書週間コラボ 給食
10	木	カレーライス	ツナサラダ キャロットかんでん		牛乳 豚肉 チーズ ツナ 寒天	米 植物油 じゃがいも はちみつ パター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー	700 22.5	“小さなスプーン おばさん”という 本でおばさんが 作る「マカロニ スープ」「パンケ ーキ」「ベリージャ ム」を給食で作リ ます。
11	金	しよいめし	とりにくのじゅんじゅん りんご		牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 植物油 白滝 ふ こんにゃく	ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ りんご	688 25.3	
15	火	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 粟 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	
16	水	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 にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし えのきたけ	531 25.0	19日(木) 食育の日献立 季節感のある和 食を配膳や箸の 持ち方を考えて食 べましょう。
17	木	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	547 21.7	23日(水) ガーナ料理 ジョロフライス 風味豊かなトマト のスープでスパイ スを効かせてた 米の料理です。毎 日の食卓にもお 祝いの席にも食 べられています。
18	金	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	
21	月	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	
22	火	就学時健康診断のため給食はありません。							
23	水	ジョロフライス	フィッシュフライ やさしいスープ		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	566 26.8	
24	木	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 ウインナー 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	24日(木) 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。
25	金	ゆかりごはん	いかのてりやき やさしいナムル 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	
28	月	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	
29	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	10月の給食目標 「食べ物の働きを 知ろう」です。
30	水	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	献立表の食品 は、働きごとで食 品を分けていま す。見るようにし てください。
31	木	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 パター 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	

10月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

*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。