

# 10月 献立表

2024年

明正小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
1 火	ごはん おさかな入りハンバーグ 糸寒天サラダ 大根のみそ汁 くだもの(みかん)	牛乳, 豚肉, あじ, 鶏卵 糸寒天, 生揚げ, 生わかめ	米, 油, パン粉, さとう, でん粉, ごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ, きゅうり, もやし, にんじん, だいこん, みかん	632 kcal 28.6 g	1日(火) 「おさかな入りハンバーグ」…豚ひき肉とあじのすり身を半分ずつ混ぜて作ったハンバーグです。
2 水	牛乳 スタミナ丼 ワンタンスープ くだもの(巨峰)	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, 油, でん粉, ごま油, 7ツツの皮	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, ビーマン, 干しいたけ, 白菜, ねぎ, こまつな, 巨峰	588 kcal 22.4 g	「糸寒天サラダ」…細長い糸状の寒天の入ったサラダです。食物繊維がたっぷりです。
3 木	ゆかりごはん 大豆入り五目ま煮 磯辺和え	牛乳, 豚肉, 大豆, 生揚げ, ちくわ, 刻みのり	米, 油, じゃがいも, さとう	ごぼう, こんにやく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	627 kcal 25.2 g	有機米について 10月から毎月1回、有機米を使用します。今月は23日に使用する予定です。
4 金	牛乳 白身魚のピザ風 白いんげんの田舎風スープ	牛乳, ホキ, ベーコン, シュレッドチーズ, 豚肉, 白いんげん豆	パインパン, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, ビーマン, マッシュルーム, にんじん, キャベツ, さやいんげん	586 kcal 32.5 g	
7 月	牛乳 秋のカレーライス こんにやくサラダ くだもの(りんご)	牛乳, ベーコン, 豚肉	米, 油, さつまいも, 小麦粉, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, りんご, グリンピース, こんにやく, きゅうり, じゃがいも	637 kcal 17.0 g	7日(月) 「秋のカレーライス」には、秋の味覚のさつまいも、きのこが入っています。
8 火	牛乳 干草うどん 大学いも	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん, さつまいも, 油, さとう, 水あめ, ごま	干しいたけ, にんじん, たけのこ, 白菜, ねぎ, こまつな	632 kcal 21.2 g	
9 水	牛乳 鶏肉とごぼうのピラフ ベーコンと白菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, プレーンヨーグルト	米, 油, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, ビーマン, たまねぎ, 白菜, こまつな, みかん(缶), りんご(缶), 黄桃(缶)	579 kcal 19.0 g	
10 木	ごはん 鮭のねぎみそ焼き もやしとわかめのごま酢あえ 吉野汁 くだもの(みかん)	牛乳, 鮭, わかめ, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, さとう, ごま, でん粉	しょうが, ねぎ, もやし, きゅうり, にんじん, たけのこ, こまつな, みかん	590 kcal 31.7 g	
11 金	牛乳 中華おこわ 鱈のたつたあげ 中華風たまごスープ	牛乳, 豚肉, さわら, 鶏卵	もち米, 米, 油, さとう, でん粉, 米粉	ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, しょうが, にんにく, にんじん, 白菜, こまつな	627 kcal 28.5 g	
15 火	牛乳 秋の香りごはん ししやものから揚げ キャベツの塩こんぶあえ けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, からふとししやも, 塩昆布, 豆腐	米, むぎ麦, さつまいも, でん粉, 米粉, 油, ごま, さといも	にんじん, しめじ, 干しいたけ, キャベツ, こんにやく, ごぼう, だいこん, ねぎ	590 kcal 23.8 g	15日(火) 「秋の香りごはん」 15日は十三夜(別名: 栗名月、豆名月)です。秋の味覚、さつまいもと栗ときのこのたきこみごはんを出します。
16 水	牛乳 ツナポテトースト かぼちゃのポターージュ フレンチサラダ	牛乳, ツナ, シュレッドチーズ, レンズまめ, 生クリーム	食パン, じゃがいも, 油, 米, さとう	たまねぎ, かぼちゃ, パセリ, キャベツ, きゅうり	593 kcal 25.1 g	
17 木	牛乳 じゃこと青のりのごはん サバ缶ナゲット れんこんにやく じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳, じゃこ, あおのり, 豆腐, さば水煮, 鶏卵, 糸けずり, 生わかめ	米, 油, でん粉, パン粉, ごま油, さとう, ごま, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, こんにやく, れんこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	609 kcal 24.3 g	
18 金	牛乳 トマトといかのスパゲティ マセドアンサラダ ぐりとぐらのかすてら	牛乳, ベーコン, いか, 鶏卵	スパゲッティ, 油, じゃがいも, さとう, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, ホールトマト, パセリ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	661 kcal 24.9 g	
21 月	牛乳 ガーリックトースト 豆入りクリームシチュー イタリアンサラダ	牛乳, 粉チーズ, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ, レンズまめ, スキムミルク	食パン, バター, 油, じゃがいも, 米粉, さとう	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, だいこん	580 kcal 27.3 g	15~25日 【紅葉読書週間】 学校にある本から、おもしろい料理を給食に出します。 ( )の中は本のタイトルです。
22 火	牛乳 マーボーラーメン 白身魚のからあげ くだもの(柿)	牛乳, 豚肉, 豆腐, ホキ	油, でん粉, ごま油, むし中華麺, 米粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 白菜, チンゲンツァイ, かき	602 kcal 30.7 g	
23 水	牛乳 ごはん(有機米) チキンステーキ にんにくみそソース 野菜のゆかりあえ 赤だしのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, ごま油, さとう, ごま, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, えのきたけ	615 kcal 28.0 g	・かぼちゃのポターージュ (14ひきのかぼちゃ) ・サバ缶ナゲット(宇宙食になったサバ缶) ・トマトといかのスパゲティ(森のスパゲティやさん) ・ぐりとぐらのかすてら(ぐりとぐら)
24 木	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ タラのトマトスープ フロッキーのサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 鶏卵, すけとうだら, 白いんげん豆	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, さとう	たまねぎ, パセリ, にんにく, にんじん, セロリ, ホールトマト, トマト, さやいんげん, キャベツ, フロッキー	574 kcal 29.3 g	・豆入りクリームシチュー(つるばら村のレストラン) ・マーボーラーメン(こまつたさんのラーメン) ・チキンステーキにんにくみそソース・赤だしのみそ汁(ライスボールとみそ蔵と)
25 金	牛乳 里芋ごはん 五目豆 あんかけ汁 くだもの(みかん)	牛乳, 油揚げ, じゃこ, 大豆, 角切りこんぶ, 鶏肉, ちくわ	米, さといも, さとう, 乾めん, でん粉, あられふ	干しいたけ, こんにやく, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, みかん	581 kcal 26.1 g	・タラのトマトスープ(11ひきのねことへんなねこ)
28 月	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ 小松菜サラダ 筑前煮 りんごゼリー	牛乳, 干ひじき, 粉かつお, ロースハム, 鶏肉, さつま揚げ, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, 油, さとう, ごま, じゃがいも	こまつな, キャベツ, にんじん, たまねぎ, しょうが, ごぼう, こんにやく, 干しいたけ, さやいんげん, りんごジュース	616 kcal 23.2 g	
29 火	牛乳 わかめとじゃこのもちきびごはん 切干大根の卵焼き 野菜のごまあえ たまねぎのみそ汁	牛乳, わかめ, じゃこ, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ	米, もち米, きび, 油, さとう, ごま	切干しだいこん, ねぎ, にんにく, こまつな, キャベツ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	607 kcal 29.5 g	
30 水	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華サラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, ねぎ, キャベツ, こまつな	623 kcal 26.9 g	
31 木	牛乳 ごはん さばのおろしソース おひたし とき卵のみそ汁	牛乳, さば, 油揚げ, 豆腐, 鶏卵, 生わかめ	米, さとう	しょうが, だいこん, こまつな, 白菜, にんじん, たまねぎ	644 kcal 29.0 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。  
※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

## 10月の給食目標「食後は静かに休もう」