



10月 献立カレンダー



今月の食育目標

「何でも食べよう」

日	こんだて			おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食	主菜	副菜 汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g
曜	牛乳			からだづく 体を作る	ちょうし 調子を整える	ねつ 熱や力のもと	行事・ひとくちメモ			
3	ごはん 牛乳	鶏肉の ねぎみそだれ	田舎汁 ひじきの煮付け	とりにく みそ ひじき さつまあげ 牛乳	だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ しょうが しめじ えだまめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん こんにやく あぶら	623	23.5	16.9	2.1
月							10月の食育目標にあるように、好き嫌いなく、いろいろな食べ物をおいしく食べたいですね。			
4	ごはん 牛乳	いわしの カリカリフライ	わかめスープ おかかチーズあえ	わかめ ベーコン いわし チーズ かつおぶし 牛乳	えのき にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな	こめ じゃがいも あぶら	629	21.7	21.8	1.7
火							10月4日は「いわしの日」です。香ばしく揚げます。カリカリとした歯ごたえを楽しんでください。			
5	ごはん 牛乳	白菜と肉団子のスープ	レモンあえ・紫いもの蒸しパン	とりにく たまご ウインナー 牛乳	こまつな はくさい たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん コーン	こめ はるさめ あぶら さとう ホットケーキミックス むらさきいも	651	21.1	16.9	2.0
水							参観日 「紫いもの蒸しパン」は新メニューです。お楽しみに！			
6	ごはん 牛乳	がんもの含め煮	かぼちゃのみそ汁 うめあえ	こおり豆腐 みそ とりにく がんもどき かつおぶし 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ えのき こまつな しょうが ミニヨンねぎ きゃべつ きゅうり もやし うめ	こめ さとう ごま	631	26.8	17.2	2.3
木							季節の変わり目には、うめなど殺菌効果のあるものを上手に使用して、体を守りましょう。			
7	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ	切り干し大根の中華サラダ	とうふ ぶたにく 牛乳	にんじん しめじ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きりぼしだいこん もやし	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	663	25.0	21.4	2.2
金							1年遠足予備日 たくさんの豆腐をカレー味で煮込みます。体がほかほか温まります。			
11	ごはん 牛乳	ほうれん草オムレツ	かぼちゃの豆乳米粉シチュー ツナサラダ・ブルーベリーゼリー	ぶたにく とうにゅう たまご ツナ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ はくさい にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり	こめ あぶら なまクリーム こめこ マヨネーズ さとう ゼリー	687	24.2	18.5	1.5
火							10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康について、食事の面からも考えてみましょう。			
12	ごはん 牛乳	親子丼(ごはん、親子煮)	かみかみサラダ・りんご	とりにく こおり豆腐 たまご さきいか 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう きゃべつ りんご	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	623	24.6	16.7	1.9
水							りんごは、井坪さんの「シナノスイート」の予定です。甘みがあるので、スイートという名前がついています。			
13	ごはん 牛乳	キムタク炒め	みそけんちん汁 スイートポテトサラダ	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キムチ つぼづけ たまねぎ もやし ちんげんさい えだまめ	こめ こんにやく ごまあぶら でんぶん さつまいも むらさきいも	646	24.0	18.1	1.9
木							「スイートポテトサラダ」は、さつまいもとむらさきいもを蒸して使うので、いもの甘みをしっかり感じられます。			
17	ごはん 牛乳	ちくわのかば焼き	豆腐のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	とうふ みそ ちくわ ぶたにく 牛乳	たまねぎ だいこん ねぎ かぼちゃ きやいんげん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	669	25.1	18.3	2.9
月							井坪さんのかぼちゃを使います。かぜ予防にぴったりな野菜なので、季節の変わり目にもおすすめです。			
18	ごはん 牛乳	八宝菜	きくらげのサラダ・りんご	ぶたにく いか うずらたまご 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが きくらげ きゃべつ きゅうり りんご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	614	23.4	16.9	1.7
火							歯の日 いか、きくらげ、りんごなど歯ごたえの良いものを使います。ひと口30回を目指してかみましょう。			
19	ごはん 牛乳	かつおとこんにやく のごままぶし	きつね汁 糸寒天のサラダ	あぶらあげ みそ かつお かんてん 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ はくさい きゅうり きゃべつ	こめ でんぶん こんにやく あぶら ごま さとう	619	25.4	19.9	2.0
水							かつおは年に2回、旬があります。秋にとれる戻りがつおは、あぶらがのっておいしいですよ。			
20	ごはん 牛乳	ビビンバ(ごはん、肉野菜炒め、子大豆もやしのナムル)	トック	ぶたにく かつおぶし 牛乳	にんじん きゃべつ しめじ ねぎ ぜんまい ちんげんさい にんにく くだいずもやし きゅうり	こめ トック さとう ごま ごまあぶら	629	25.5	15.9	1.8
木							トックは、韓国で食べられているおもちで、うるち米から作られます。歯ごたえを楽しんでください。			
21	1,3,5年五平餅、2,6年ごはん 牛乳	鶏肉の生姜焼き	ゆかりあえ	みそ ぶたにく とりにく かまぼこ 牛乳	ごぼう たけのこ えのき にんじん ねぎ きゅうり きゃべつ だいこん しょうが	こめ さとう ごま	675	31.7	20.8	3.1
金							4年生社会見学 給食の五平餅は、平たい丸形にした後にオープンで焼いて、表面にごまだれをぬります。			
24	ごはん 牛乳	鶏肉のカレー揚げ	さつまいものみそ汁 きんぴらごぼう	ぶたにく みそ とりにく 牛乳	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう えだまめ	こめ さつまいも でんぶん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま	680	26.7	19.9	1.8
月							食欲の秋ですね。カレー粉やごま油などの味や香りで、食欲をそそります。			
25	ごはん 牛乳	マスの マスタード焼き	吉野汁 枝豆のサラダ	とうふ とりにく あぶらあげ ます 牛乳	にんじん だいこん はくさい しょうが にんにく えだまめ きゅうり コーン	こめ じゃがいも でんぶん はちみつ あぶら	618	29.7	17.0	1.9
火							「マスのマスタード焼き」は新メニューです。お楽しみに！			
26	ごはん 牛乳	えびしゅうまい	春雨サラダ	とうふ ぶたにく えび たら 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ えのき ちんげんさい きゃべつ きゅうり コーン	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ごまあぶら	708	26.6	22.6	2.3
水							豆腐の中華煮は、味付けにオイスターソースを使い、でんぶんできもちをつけまます。体が温まりますよ。			
27	2, 4, 6年五平餅、1, 3年ごはん 牛乳	信田煮	すまし汁 昆布あえ	みそ とうふ わかめ かまぼこ とりにく たまご こんぶ あぶらあげ 牛乳	にんじん えのき ねぎ きゅうり きゃべつ	こめ さとう ごま こむぎこ	672	23.1	22.5	3.1
木							5年遠足 2・4・6年生のみなさん、お待たせしました！お楽しみに！			
28	ナン 牛乳	キーマカレー	チキンサラダ チーズ	ぶたにく こおり豆腐 とりにく チーズ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン もやし コーン こまつな	ナン あぶら ごま	729	36.7	30.0	4.2
金							来入児検査3時間授業 早日課のため、配りやすく、食べやすい献立にしました。			
31	ごはん 牛乳	五目卵焼き	大根と春雨のスープ キャベツのソテー	ベーコン たまご とりにく ウインナー 牛乳	だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ きやいんげん きゃべつ コーン	こめ はるさめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	605	20.8	19.4	1.7
月							6年修学旅行① 秋らしい色の卵焼きを作ります。季節を感じてください。			

*都合により、献立を変更することがあります。