

2023年
10月分



学校給食予定献立表



仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎★印がついているものは加工品です。

ひつけ 日曜日	ようび 曜日	こんだて 献立名	おも はたら ざいりようめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし との 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
2	月	ごはん					こめ		614
		鶏そぼろごはんの具	とりひきにく		さやいんげん	しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	油	
		牛乳		牛乳					29.1
		沢煮椀	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ			
		いかのかりん揚げ	いか			でんぶん さとう	油		
3	火	ごはん					こめ		616
		牛乳		牛乳					
		秋野菜の煮物	とりにく		にんじん きぬさや	れんこん ごぼう	さといも くり さとう	油	22.9
		卵焼き	☆たまごやき						
		紅白なます		にんじん	だいこん	さとう	ごま		
4	水	コッペパン					コッペパン		636
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ(マカロニ入り)	ベーコン		にんじん トマト(かん)	たまねぎ セロリー にんにく	マカロニ	油	29.6
		手作りチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	油	
		コールスロー		にんじん	キャベツ	さとう	油		
5	木	ごはん					こめ		649
		牛乳		牛乳					
		豚汁	みそ ぶたにく あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん ふかねぎ			26.8
		さんまの甘露煮	☆さんまかんろに						
		きゅうりと春雨の酢の物		にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油		
6	金	コッペパン					コッペパン		607
		牛乳		牛乳					
		クリームシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 小豆	バター 油	27.7
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)			キャベツ とうもろこし エリンギ		油	
		りんご			りんご				
10	火	ごはん					こめ		615
		牛乳		牛乳					
		厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			たまねぎ はくさい ふかねぎ			27.5
		鶏肉とレバーの甘酢がらめ	とりにく ☆とりきもたつた			しょうが	でんぶん さとう	油	
		にんじんのきんぴら	あげかまぼこ	にんじん ビーマン	こんにやく	さとう	油		
11	水	コッペパン					コッペパン		606
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	じゃがいも	油	26.5
		たららのハーブ焼き	たら		パセリ バジル	にんにく		オリーブ油	
		海藻サラダ		かいそうミックス	にんじん	きゅうり	さとう	油	
		りんごジャム				りんごジャム			
12	木	ごはん					こめ		604
		ハヤシライス	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こむぎこ	油 バター	
		牛乳		牛乳					22.9
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごま油 油	
13	金	はちみつパン					はちみつパン		611
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	24.1
		さつまいもと大豆の揚げ煮	だいず			さつまいも でんぶん さとう	油 ごま		
16	月	ごはん					こめ		621
		牛乳		牛乳					
		八宝菜	うずらたまご ぶたにく		にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	油	23.3
				焼きぎょうざ	☆ぎょうざ				
		もやしとハムの炒め物	ハム		もやし		油 ごま油		
17	火	ごはん					こめ		600
		牛乳		牛乳					
		春雨汁	とりにく とうふ		こまつな	たまねぎ はくさい しいたけ	はるさめ		26.8
		あじの南蛮漬	あじ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	油		

◎裏面もごらんください。

2023年
10月分



学校給食予定献立表



仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎★印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりようめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちょうし との 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
18	水	胚芽パン					はいがパン		608
		牛乳		牛乳					
		さつまいもシチュー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	バター 油 なまクリーム	23.0
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油	
		ミニゼリー(もも)				☆ももゼリー			
19	木	ごはん					こめ		601
		牛乳		牛乳					
		いりやき	とりにく とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう ふかねぎ しいたけ こんにゃく	さとう	油	23.3
れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	油 ごま ごま油			
20	金	コッペパン					コッペパン		644
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	28.8
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		油	
		柿			かき				
		チーズ		チーズ					
23	月	ごはん					こめ		591
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	24.7
		ごまめ		にぼし			さとう	ごま	
		ほうれんそうのり酢あえ		のり	ほうれんそう	もやし	さとう		
24	火	ごはん					こめ		604
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ	しらたまもち		26.4
		さばのもみじ焼き	さば		にんじん			マヨネーズ風ちょうみ りょう(たまごぬき)	
		大根とわかめの酢の物		わかめ	だいこん	さとう			
25	水	コッペパン					コッペパン		591
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	29.2
		手作りオムレツ	ぶたひきにく たまご		にんじん		スパゲッティ さとう	油	
		キャベツとコーンのソテー	ウインナー		キャベツ とうもろこし		油		
26	木	ごはん					こめ		616
		牛乳		牛乳					
		チャーハン豆腐	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ふかねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	油	24.6
		キャベツのアーモンドあえ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
27	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		609
		牛乳		牛乳					
		五目うどん	とりにく はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ	うどん		24.5
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ				さとう でんぶん こめこ	油 ごま	
		大根サラダ			だいこん きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油		
30	月	ごはん					こめ		600
		牛乳		牛乳					
		みそけんちん汁	みそ とうふ あぶらあげ		にんじん	ふかねぎ ごぼう だいこん	さといも		25.4
		ぶりの塩こうじ焼き	ぶり						
		白菜の甘酢あえ		にんじん	はくさい	さとう			
31	火	ごはん					こめ		614
		牛乳		牛乳					
		五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油	24.7
				小松菜の炒め物	とりひきにく	こまつな	もやし	ごま油	
		みかん			みかん				

♪実りの秋・食欲の秋♪

秋は、お米や大豆、さといもなど、昔から日本の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

給食では、さといも、さつまいも、栗、柿、みかんなどを取り入れる予定です。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。



◎裏面もごらんください。