

が つ きゅうしょく こんだてひょう
 10月給食献立表

令和元年10月 給食回数 全21回 (3年20回、6年18回)

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとになるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)	びこう
1 火	フ ト レ ス 牛	チ ト 乳 ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ	牛 乳 たまご 牛乳 だいす ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	スライスパン さとう じゃがいも でんぷん あぶら わふうトッシング	
2 水	ご 牛	は 牛 乳 チキンチキンごぼう なすのみそしる とうにゅうデザート	牛 乳 とりにかく だいす わかめ なまあげ みそ	しょうが ごぼう えだまめ にんじん なす えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう とうにゅうデザート	
3 木	ご 牛	は 牛 乳 ピピンパ はくさいとくんだんこの スープ	牛 乳 ぶたにく みそ いりたまご ミートボール	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ちんげんさい	こめ さとう あぶら	
4 金	ち 牛	ゆう 牛 乳 みそラーメン ちゅうかあえ てづくりのケーキ	牛 乳 ぶたにく なたとみそ かにかまほこ とうにゅう	にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ ちんげんさい キャベツ	ちゅうかめん さとう あぶら ホットケーキのもと パター くり	
7 月	ご 牛	は 牛 乳 けんちんしのだのにつけ マカロニサラダ かきたまじる	牛 乳 けんちんしのだ ハム たまご かまほこ とうふ	キャベツ えのきたけ はくさい みつば	こめ さとう マカロニ マヨネーズ でんぷん	6年生給食なし
8 火	ご 牛	は 牛 乳 コロック きんぴらごぼう きょうふうみそしる てづくりのごゼリー	牛 乳 コロック ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ さやいんげん だいこん みすな りんご りんごジュース	こめ あぶら さとう さといも ゼリーのもと	6年生給食なし
9 水	サ 牛	ン 牛 乳 やきそば パンサンデー フルーツソフト/VAパオ	牛 乳 ぶたにく いか ちくわ あおのり ハム 牛乳	キャベツ にんじん べにしょうが きゅうり パイナップル もも	サンドイッチロールパン やきそば あぶら マロニー さとう ソフト/VAパオのもと	
10 木	ご 牛	は 牛 乳 まぐろのマリアナソースあえ しおこんぶあえ ぶたにく ブルーベリーゼリー	牛 乳 まぐろ しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ブルーベリーゼリー	「めにあいごてーこんだて」
11 金	え 牛	だ 牛 乳 まめ さばのみそに ごまあえ けんちんじり つきみだんご	牛 乳 さば とりにかく とうふ	えだまめ ごまつな もやし だいこん ごぼう にんじん ねぎ	こめ ごま さとう あぶら つきみだんご	3年生給食なし 「じゅうさんやこんだて」
15 火	ご 牛	は 牛 乳 さきおおばばいにくフライ にくじゃが きゅうりのかおりづけ	牛 乳 さきおおばばいにくフライ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ことしの10がつ11にち は、きゅうれきの9がつ 13にあたり、「じゅうさ
16 水	ご 牛	は 牛 乳 やさしいため トマトとたまごのふんわりじり りんご	牛 乳 ぶたにく たまご とうふ パーコン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ピーマン トマト えのきたけ りんご	こめ でんぷん あぶら さとう	
17 木	ご 牛	は 牛 乳 にこみハンバーグ いそポテト えびしんじょのすましじる	牛 乳 ハンバーグ あおのり とうふ えびしんじょ	はくさい こまつな えのきたけ にんじん	こめ さとう じゃがいも	
18 金	し 牛	ら 牛 乳 ま みそにこみうどん めひかりフライ みつばのあえもの せしクトいろいろ (①しろ ②まっちゃ)	牛 乳 とりにかく あぶらあげ かまほこ みぞ めひかりフライ	ごぼう にんじん しいたけ はくさい ねぎ みつば キャベツ	しらたまうどん あぶら さとう ういろ (①しろ ②まっちゃ)	せしクトきゅうしょく きょうどいよう! こんだて 「あいちけん」
21 月	ご 牛	は 牛 乳 ドライカレー ポトフ あいちのいちごゼリーポンチ	牛 乳 ぶたにく ワインナー	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし ブロッコリー パイナップル りんご	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも いちごゼリー さとう	 あかみそをつかった 「みそにこみうどん」 はあいちけんのきょう どりょうりです。
22 火	即位礼正殿の儀が行われる日					
23 水	ク 牛	ロ 牛 乳 さつまいものクリームシチュ れんこんチップス はなやさいサラダ	牛 乳 とりにかく なまクリーム 牛乳 ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム れんこん ブロッコリー キャベツ	クロスロールパン じゃがいも さつまいも こむぎこ パター あぶら さとう	
24 木	ご 牛	は 牛 乳 さけのパンこやき よしのじり ひじきのたねに シュークリーム	牛 乳 さけ とうふ ひじき ツナ だいす	パセリ にんじん だいこん しめじ ねぎ とうもろこし さやいんげん	こめ マヨネーズパンこ さといも でんぷん あぶら さとう シュークリーム	6年生給食なし 「おはし チャレンジ」
25 金	な 牛	め 牛 乳 てんむす ちやわんむし もやしのごまあえ	牛 乳 えびフリッター のり とりにかく たまご かにかまほこ	だいこんのは ほうれんそう しいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら ごま さとう	おいしい! 秋の嵐
28 月	ご 牛	は 牛 乳 さんまのかばやき ほうれんそうのあえもの たまらのすましじる ひとくちみかんゼリー	牛 乳 さんま とうふ かまほこ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ みつば ひとくちみかんゼリー	こめ あぶら さとう しらたまふ	
29 火	ご 牛	は 牛 乳 すきやき ツナとみすなのあえもの ヨーグルト	牛 乳 ぎゅうにく やきとうふ かまほこ ツナ かつおぶし ヨーグルト	えのきたけ はくさい ねぎ みすな キャベツ	こめ かかふ さとう あぶら ごま	
30 水	ご 牛	は 牛 乳 みそおでん キャベツとちんげんさいの あますあえ おにまんじゅう	牛 乳 ぶたにく なまあげ うすたまご みぞ とうにゅう	だいこん にんじん キャベツ ちんげんさい	こめ さといも さとう さつまいも ホットケーキのもと	「あいちのこんだて」
31 木	む 牛	ご 牛 乳 カレーライス だいすのかみかみサラダ てづくりのパンキンパイ	牛 乳 ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ えだまめ かぼちゃ	こめ めぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう パター パイきじ	「ハロウィン こんだて」

※太字は地元食材です。

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー667kcal、たんぱく質16.6%、脂質28.1% ※小学校中学年を基準としています。