



がつきゅうしよくこんだてひょう
10月給食献立表



令和4年 給食回数 全20回 (6年生18回)

十四山西部小学校

	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるもの(あかいろ)	おもにからだのちようしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	ひこう
3月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	ショウロンボウ	ショウロンボウ(ふたにく)	ショウロンボウ(たまねぎ・キャベツ・しょうが)	ショウロンボウ(はるさめ・でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら)	
	なまあげのちゅうかに	ふたにく あつあげ うすらたまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ビーマン	あぶら さとう でんぷん	
	パンサンスー	ハム(とりにく)	ちやし きゅうり	はるさめ さとう あぶら	
4火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん(こむぎこ)	「つまむ」 てっかみその やさいやまめ を、しょうず につまみま しょう。
	ミートソース	ふたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	あぶら さとう でんぷん	
	ツナとチーズのサラダ	まぐろあぶらづけ(まぐろ) チーズ	キャベツ きゅうり	まぐろあぶらづけ(あぶら) ドレッシング(あぶら)	
	れんこんチップス		れんこん	あぶら	
5水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おはし チャレンジー」
	さばのこみやき	さば	しょうが ねぎ	あぶら ごま	
	てっかみそ	だいず こんぶ まめみそ	れんこん こぼろ さやいんげん	あぶら さとう	
	さわにわん	ふたにく あぶらあげ	にんじん たけのこ えのきたけ みつば		
6木	なめしごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいごんのは	こめ	
	あいちのくんだんご	くんだんご(とりにく・ふたにく)	くんだんご(たまねぎ・れんこん・にんじん・しいたけ)	くんだんご(あぶら・でんぷん・さとう)	
	マカロニサラダ	ハム(とりにく)	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ さとう	
	ほねぶとみそしる	あつあげ しろみそ とうにゅう	にんじん たまねぎ だいごん しめじ ねぎ		
7金	くりいりごもくごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しめじ	こめ くり あぶら さとう	「十三夜献立」
	まぐろとだいずのマリナラソースあえ	まぐろ だいず	しょうが	でんぷん あぶら さとう	
	おつきみじる	かまぼこ	にんじん だいごん みつば	もち さといも	
	おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう	もも	ゼリーのもと(さとう)	
10月	ス ポ ー ツ の 日				
11火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ロールパン(ふんにゅう)		ロールパン(こむぎこ・さとう)	
	セルフレック(ソーセージとキャベツソース)	フランクフルトソーセージ	キャベツ	さとう でんぷん あぶら	
	とうにゅうポタージュ	ベーコン しろみそ とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	あぶら	
	フルーツのゼリーあえ		もも パイナップル ゼリー(ブルーベリー)	ゼリー(さとう) ナタデココ(さとう)	
12水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	しそいりとりはるまき	とりはるまき(とりにく)	とりはるまき(たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ・しょうが・しそ)	とりはるまき(はるさめ・こむぎこ・でんぷん・さとう・みずあめ・あぶら) あぶら	
	マーボーなす	ふたにく あつあげ まめみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ねぎ	あぶら さとう でんぷん	
	ちんげんさいのナムル オレンジ		ちんげんさい もやし オレンジ	さとう あぶら ごま	
13木	えだまめとわかめのごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	
	かつおフライ	かつおフライ(かつお)		かつおフライ(こむぎこ・パンこ) あぶら	
	こんさいきんぴら	ふたにく	こぼろ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ	はくさい ほうれんそう	でんぷん	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	とりにくのパンこやき	とりにく あおのり		マヨネーズ パンこ あぶら	
	かんとくに	がんもどき うすらたまご はんぺん ちくわ こんぶ	だいごん にんじん こんにゃく	さといも さとう	
	あかしそあえ		はくさい きゅうり あかしそふりかけ		
17月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	6年生なし
	ドライカレー	ふたにく ふたレパーチップ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン	ひよこめめ あぶら こむぎこ	
	オムレツ	オムレツ(たまご)		オムレツ(さとう・あぶら・でんぷん)	
	ミネストローネ	ベーコン	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトジュース さやいんげん	マカロニ じゃがいも あぶら	
18火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	6年生なし 「 神奈川 」
	サンマーマンのつゆ	ふたにく	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい もやし こまつな	あぶら かきあぶら でんぷん	
	きりほしパンパンジーサラダ	とりにく	きりほしだいごん きゅうり とうもろこし	ねりごま さとう	
	てづくりマラーカオ	たまご とうにゅう		ホットケーキのもと さとう パター あぶら	
19水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「 愛・地産給食 」
	てつくりがんものあますあんかけ	とうふ たまご ひじき	えだまめ	でんぷん さとう あぶら	
	ツナとみずなのあえも	まぐろあぶらづけ(まぐろ) かつおぶし	みずな キャベツ	まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう ごま	
	さといものどぼろわん	とりにく ちくわ	にんじん だいごん みつば	さといも でんぷん	
20木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	こんげつ の やさい 「みずな」 「さといも」
	ハンバーグのおろしソース	ハンバーグ(ぎゅうにく・ふたにく・とりにく)	ハンバーグ(たまねぎ) だいごん	ハンバーグ(パンこ・でんぷん・さとう) さとう	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら	
	しろみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ	にんじん こぼろ しめじ ねぎ		
21金	てつくりフルーツプリン	ぎゅうにゅう	もも パイナップル	プリンのもと(さとう)	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	いわしのかばやしきふ	いわし	しょうが	でんぷん あぶら さとう	
	にくじゃが	ふたにく はんぺん	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	
24月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	ちやわんむし	とりにく たまご かまぼこ	しいたけ ほうれんそう		
	コロッケ	コロッケ(ふたにく・ぎゅうにく)	コロッケ(たまねぎ・にんじん・パセリ)	コロッケ(じゃがいも・こむぎこ・パンこ) あぶら	
	しんこあえ		きゅうり キャベツ たくあんづけ		
25火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	きのこいりハヤシライス	ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ まいたけ えだまめ トマトピューレ	あぶら	
	こまつなサラダ	まぐろあぶらづけ(まぐろ)	こまつな キャベツ とうもろこし	まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう あぶら	
	ひとくちみかんゼリー		ひとくちゼリー(みかんかじゅう)	ひとくちゼリー(さとう)	
26水	ピザトースト ぎゅうにゅう	スライスパン(ふんにゅう) ハム(とりにく) チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ビーマン	スライスパン(こむぎこ・さとう) あぶら	
	ポトフ	ウインナーソーセージ	にんじん だいごん キャベツ	じゃがいも	
	えびのマリネ	えび	きゅうり れんこん とうもろこし たまねぎ レモン	あぶら さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
27木	ピビンパ	ふたにく まめみそ いらたまご(たまご)	ねぎ だいずもやし ほうれんそう にんじん	さとう あぶら いらたまご(さとう・あぶら)	
	はるさめスープ	かにふうかまぼこ とうふ	たまねぎ たけのこ ちんげんさい	はるさめ	
	セレクトデザート ①りんごタルト(とうにゅう) ②スイートポテト(とうにゅう)		①りんごタルト(りんご) ②りんごタルト(りんご)	①りんごタルト(こめこ・さとう・あぶら) ②スイートポテト(さつまいも・さとう)	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
28金	さけのどさげづけ	さけ かつおぶし		でんぷん あぶら さとう	「 おさかな チャレンジー 」 こんげつ のおさかな 「さけ」
	やさいかかりつけ		キャベツ きゅうり	あぶら ごま	
	ふたじる	ふたにく とうふ まめみそ	だいごん にんじん こぼろ えのきたけ ねぎ		
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
31月	あきのかかりカレー	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも あぶら	「 Halloween献立 」
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ(まぐろ) ひじき	キャベツ えだまめ とうもろこし	まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう ドレッシング(あぶら・ごま)	
	てづくりパンキンパイ		かぼちゃ	パイきし(こむぎこ・あぶら) さとう パター	
				※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645kcal、たんぱく質16.7%、脂質30.6% ※小学校中学年を基準としています。