



10月こんだてよていひょう



日曜日 曜日	献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal しょくえん g)	
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える			
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう				
2月	麦ごはん カレー チキンサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ほうれんそう	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	649 2.3	
3火	ごはん いかの香味ソースかけ 拌三絲 かきたま中華コーンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ あぶら さとう ごま でんぶん あぶら	いか ベーコン たまご	ねぎ しょうが スイートコーン こまつな しいたけ たまねぎ	さけ トウバンジャン す しょうゆ しょうゆ す クリームコーン しお さけ しょうゆ がらスープ	654 2.2	
4水	フォカッチャ カチャトーラ ポテトシーザーサラダ	フォカッチャ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ひよこめ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト えだまめ きゅうり にんじん	ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しお こしょう がらスープ シーザードレッシング	713 1.9	
5木	ごはん 豚肉のキムチ炒め わかめスープ	ごはん あぶら でんぶん	ぶたにく なまあげ わかめ	しょうが はくさいキムチ もやし にら えのきたけ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	657 2.1	
6金	肉みそがまうどん(ノフト麺) 大根芋 ハムとキャベツのサラダ(ドレッシング)	ソフトめん ごま さつまいも あぶら さとう	とりにく みそ ハム	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく スイートコーン キャベツ えだまめ	しょうゆ トウバンジャン さけ がらスープ みりん しょうゆ ドレッシング	672 2.1	
★★★ 目の愛護デー 献立 ★★★							
10火	ごはん ハッシュドポーク にんじんとカリフラワーのラペ ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら さとう あぶら さとう ★ブルーベリーゼリー	ぶたにく とりにく	だんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんじん カリフラワー レモンかしゅう	ウイジ ハヤシルー がらスープ ケチャップ こしょう しお トマトピューレ す しお こしょう	700 2.7	
日本 の 食 べ 物 の 旅 【 鹿 児 島 県 】							
11水	ごはん きびなごフライ(ソース) おかかあえ さつまい	ごはん あぶら あぶら さとういも こんにゃく さとう	★きびなごフライ かつおぶし とりにく なまあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ さけ さけ	604 1.8	
12木	麦ごはん ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ はくさい ねぎ ほうれんそう	★ふりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	674 2.2	
13金	もやしのあんかけ焼きそば(中華めん) (もやしあん) ツナと豆のサラダ 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら でんぶん あぶら マヨネーズ ★むしケーキ	ぶたにく ツナ ★ミックスビーンズ	もやし にんじん たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん	しょうゆ しお こしょう オイスターソース がらスープ しょうゆ	695 2.6	
16月	麦ごはん 豚肉と大根のうま煮 にらたまみそ汁	ごはん おおむぎ あぶら こんにゃく さとう	ぶたにく たまご とうふ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん こぼろ たまねぎ にら きくらげ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	693 2.1	
17火	ごはん さばのみそ煮 ごま和え すまし汁	ごはん さとう さとう ごま	さば みそ かまぼこ	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん しいたけ しめじ ねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ けずりぶし	681 2.7	
★★★ SDGs を 考 へ る 献 立 ★★★							
18水	揚げパン チリビーンズ ブロッコリーのマリネ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー パプリカ たまねぎ	しょうゆ ケチャップ ちゅうのうソース チリパウダー がらスープ トマトピューレ しお す	660 2.0	
19木	ごはん 鶏肉の照り焼き 水菜と大根のじゃこサラダ(ドレッシング) みそ汁	ごはん さとう あぶら	とりにく ちりめんじゃこ なまあげ みそ	しょうが だいこん みずな こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん ドレッシング けずりぶし	675 2.1	
♪♪♪ いばらき美味しおDay ♪♪♪							
20金	ごはん ブルコギ チンゲンサイのスープ	ごはん さとう ごま あぶら あぶら はるさめ	ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが しめじ たまねぎ にら チンゲンサイ ねぎ しいたけ しょうが	さけ しょうゆ コチュジャン しお こしょう しょうゆ がらスープ	621 1.8	
23月	ごはん 木の葉かまぼこのしょうが焼き 秋の吹き寄せ煮 ごま汁	ごはん さとういも こんにゃく くりふ あぶら さとう じゃがいも ごま	かまぼこ とりにく みそ なまあげ	しょうが れんこん にんじん こぼろ しいたけ ねぎ だいこん こまつな	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん けずりぶし	646 2.5	
24火	麦ごはん さんまの蒲焼き 甘酢和え わかめのみそ汁	ごはん おおむぎ あぶら さとう さとう あぶら	★さんまのひらきでんぶんつき とりにく わかめ とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ す けずりぶし	683 2.3	
25水	丸パン ハンバーグケチャップソース マカロニソテー 野菜スープ	まるパン さとう マカロニ あぶら あぶら	★ハンバーグ ベーコン とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリ	ケチャップ チミグラスソース ウスターソース ワイン しょうゆ しお こしょう がらスープ しょうゆ しお こしょう がらスープ	659 2.8	
♪♪♪ リクエスト 献立 【 高 井 小 学 校 】 ♪♪♪							
26木	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしときくらげのサラダ(ドレッシング) 豚汁 さつまいものタルト	ごはん ごむぎこ でんぶん あぶら あぶら こんにゃく ★さつまいもタルト	とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく もやし きくらげ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さけ ドレッシング けずりぶし	716 2.0	
27金	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ(スパゲティ) (クリームソース) ごぼうサラダ(ドレッシング)	スパゲティ 油 バター ごむぎこ さとう	ベーコン きけふレーク きゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ ほうれんそう ごぼう にんじん えだまめ	ワイン しお こしょう がらスープ す しょうゆ ドレッシング	696 1.9	
30月	麦ごはん 麻婆豆腐 餃子スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ ★ぎょうざ	たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ さけ しお がらスープ	645 2.2	
★★★ ハロウィン 献立 ★★★							
31火	ごはん 飲むヨーグルト かぼちゃコロッケ(ソース) ブロッコリーのガーリックソテー キャベツとウィンナーのスープ	ごはん あぶら あぶら あぶら	ヨーグルト ベーコン ウィンナー		★かぼちゃコロッケ ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	ちゅうのうソース しょうゆ ワイン しお しょうゆ こしょう がらスープ	606 1.6

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

* 不明な点は学校にお問い合わせください。



栄 養 素	基準量(3・4年生)	10月の平均
エネルギー(kcal)	650	666
しょくえん(g)	20	2.2