

10月学校給食予定献立表

日にち	ようび	献立名 主食・おかず・飲み物	きいろ 熱や力のもとになるもの	あか 体の血や肉になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	火	セルフホットドック(コッパン)	コッパン マーガリン			634 24.2
		フランクフルト	砂糖	豚肉	トマト	
		ポイルキャベツ			キャベツ	
		豆入りミネストローネ	じゃがいも マカロニ 油	ベーコン いんげん豆	玉葱 人参 キャベツ トマト セロリ	
4	水	牛乳		牛乳		608 25.6
		麦ごはん	米 麦			
		肉豆腐	油 砂糖 しらたき	豆腐 豚肉	ねぎ 人参 えのきたけ 玉葱	
		胡麻和え	ごま		キャベツ もやし 人参	
5	木	牛乳		牛乳		762 25.1
		麦ごはん	米 麦			
		鯖のヤンニョムカンジャンがけ	油 砂糖 ごま油 でん粉	鯖	生姜 にんにく ねぎ	
		トックスープ	ごま油 トック	鶏肉 わかめ	人参 もやし えのきたけ	
6	金	牛乳		牛乳		572 24.1
		さきたまロール	さきたまロール マーガリン 砂糖			
		チキンピーズ	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ベーコン 大豆	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト	
		海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻ミックス	大根 きゅうり とうもろこし	
9	月	～スポーツの日～				
10	火	図書コラボメニュー 食パン	食パン マーガリン			596 22.2
		ブルーベリージャム	砂糖		ブルーベリー	
		おだんごスープ	砂糖 油	鶏肉 大豆	生姜 にんにく ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜	
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖		玉葱 きゅうり 人参 とうもろこし	
11	水	牛乳		牛乳		607 22.7
		麦ごはん	米 麦			
		豆腐とうずらの中華煮	油 砂糖 ごま油 でん粉	うずらの卵 豚肉 豆腐	玉葱 人参 菊 干し椎茸 チンゲンサイ	
		茎わかめのピリ辛和え	砂糖 ごま油	大豆 茎わかめ	キャベツ きゅうり 大根 にんにく	
12	木	牛乳		牛乳		667 25.1
		ソイ丹(麦ごはん)	油 砂糖 米 麦	大豆 豚肉 ベーコン	さやいんげん	
		おかか和え		鰹節	小松菜 もやし 人参	
		けんちん汁	じゃがいも 油 こんにゃく	豆腐	大根 ねぎ 人参	
13	金	みかん			みかん	611 24.5
		牛乳		牛乳		
		山菜うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	人参 ねぎ ふなしめじ わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ 菊 干し椎茸	
		(地粉うどん)	地粉うどん			
16	月	ちくわの磯部揚げ	小麦粉 青のり 油	ちくわ		556 23.8
		切り干し大根のサラダ	ごま油 ごま		切り干し大根 きゅうり 人参 もやし	
		牛乳		牛乳		
		栗ごはん	米 もち米 栗 砂糖			
17	火	生揚げと里芋の味噌煮	砂糖 里芋 こんにゃく 油 砂糖	生揚げ 鶏肉 味噌	人参 大根 ごぼう	564 19.2
		ゆかり和え			キャベツ きゅうり 赤しそ	
		牛乳		牛乳		
		中華風炊き込みごはん	米 ごま油 砂糖	豚肉	菊 人参 干し椎茸	
18	水	春巻き	砂糖 小麦粉	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 菊 にら にんにく	583 21.3
		大根ときゅうりの中華漬け	ごま油 砂糖		大根 きゅうり	
		牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 麦			
18	水	野菜のうま煮	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう 菊 玉葱 さやいんげん 生姜	583 21.3
		小松菜のツナ和え		マグロ	小松菜 キャベツ とうもろこし	
		りんご			りんご	
		牛乳		牛乳		

10月学校給食予定献立表

日	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
徳島県の郷土料理						
19	木	麦ご飯	米 麦		563 22.4	
	鮭フライ	油 小麦粉 パン粉	鮭			
	うずしお汁	そうめん	えび なんと わかめ	干し椎茸 レモン		
20	金	牛乳			558 20.8	
	豚キムチ丼 (麦ご飯)	油 てん粉 砂糖	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 菊 キャベツ 西菜キムチ もやし ねぎ		
	わかめスープ	米 麦		えのきたけ 小松菜 ねぎ		
	ライチゼリー	砂糖		ライチ レモン		
23	月	牛乳			588 21.2	
	さんまの蒲焼丼 (麦ごはん)	油 砂糖	さんま			
	すいとん	すいとん	鶏肉 油揚げ	ほうれん草 大根 玉葱 人参		
	お浸し			小松菜 キャベツ もやし		
24	火	牛乳			626 25.5	
	鶏ごぼうご飯	米 砂糖 油	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう ぶなしめじ		
	五目玉子焼き	砂糖	卵 鶏肉 もずく	人参 菊 椎茸		
	味噌汁	じゃがいも	油揚げ 味噌	大根 人参 ねぎ		
25	水	牛乳			589 23.9	
	ピピンパ丼 (麦ご飯)	油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 もやし ほうれん草		
	春雨スープ	春雨 油 てん粉 ごま油	豚肉 ベーコン	チンゲンサイ 玉葱 キャベツ 人参		
	麦ご飯	米 麦				
26	木	揚げ出し豆腐のおろしがけ	油 てん粉	豆腐	大根	
	ブロッコリーサラダ	油 砂糖		ブロッコリー 大根 とうもろこし きゅうり キャベツ 玉葱		
	牛乳					
	豆腐ラーメン (中華めん)	砂糖 油 てん粉 ごま油	豆腐 豚肉	人参 ねぎ しょうが 菊 干し椎茸 小松菜		
27	金	牛乳			650 24.7	
	しゅうまい	でん粉 小麦粉 砂糖 油	豚肉 鶏肉	玉葱 グリンピース		
	中華きゅうり	砂糖 ごま油		きゅうり		
	牛乳					
30	月	10月誕生日 給食	里芋 カレー	里芋 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト セロリ グリンピース
	麦ごはん	米 麦				
	手作り福神漬け	砂糖		きゅうり 大根 れんこん 生姜		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
31	火	牛乳			630 28.1	
	ハロウィン メニュー	チキンライス	米 油	鶏肉		人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース トマト
	ハロウィンハンバーグ	砂糖	鶏肉 豚肉	玉葱 かぼちゃ にんにく 生姜		
	野菜スープ	油	鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 キャベツ えのきたけ		
牛乳	パンキンババロア	砂糖	豆乳	かぼちゃ		
牛乳						

※はし、スプーン、フォークは、毎日清潔なものを忘れずに持ってきてましょう。
※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

お知らせ

11日(水)から12日(木)は、6年生は修学旅行のため、6年生は給食はありません。
 12日(木)は、1年生の保護者の方を対象に給食試食会を実施します。
 25日(水)は、5年生は社会科見学のため、給食はありません。
 27日(金)は、1年生は遠足のため、給食はありません。