



きゅう しょく

給食こんだてひょう



れいわ ねん がつ
令和4年 10月

つき もくひょう
月目標：なんでも食べよう・よくかんで食べよう

ひよし しょうちゅうがっこう
日義小中学校

こんだてめい 献立名				しょくひんめい 食品名					栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ
日	主食	牛乳	おかず 主菜 副菜 汁もの その他	赤	緑	黄			1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				おもに体をつくる もともになる食品	おもに体の調子を 整えるもともになる食品	おもにエネルギーの もともになる食品	たんぱく質	無機質		ビタミン	
1日（土） 笹りんどう祭(給食なし) 中:お弁当持参											
4 火	カレー ライス	○	キャベツのツナサラダ キラキラゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも ストロベリー ヨーゼリー 青りんご ゼリー ソーダ ゼリー	オリ ブ油 カレー ルー	605 756 kcal 23.6 29.5 g 17.5 21.9 g 1.5 1.9 g	カレーのかくし 味はマンゴー チャツネです。
5 水	白菜と ひき肉の あんかけ 丼	○	なめたけあえ ほたてと小松菜のすまし汁 くだもの(りんご)	ぶたひきにく ほたて貝柱 かつおぶし	牛乳	ほうれん そう にんじん こまつな	はくさい しょうが キャベツ なめたけ しめじ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	596 745 kcal 26.3 32.9 g 18.7 23.4 g 2.4 3.0 g	白菜のおいしい 時期(10月~2 月)です。たく さん食べましょ う。
6 木	ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き おかかあえ 五目汁	さけ みそ かつおぶし とりにく	牛乳	にんじん ほうれん そう チンゲン ツアイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし はくさい 生しいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ		559 699 kcal 28.8 36.0 g 18.1 22.6 g 2.1 2.6 g	チャンチャン焼き は、北海道でよく 作られる料理で す。鮭にキャベツ などのせて焼きま す。みその味付け です。
7 金	むぎ ごはん	○	ハンバーグ こんにやくサラダ 大根のみそ汁	ぶたひきにく ぎゅうひき にく たまご みそ	にぼし 牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきだけ きゅうり 黄ピーマン キャベツ だいこん	こめ むぎ ふ パンこ こむぎこ さとう しらたき	マヨ ネーズ	649 811 kcal 28.2 35.3 g 24.9 31.1 g 2.1 2.6 g	豚肉と、牛肉の ひき肉を使って ハンバーグをつ くります。
11 火	ごはん	○	鶏肉のレモン煮 カミカミサラダ ABCスープ お芋のタルト	ベーコン とりにく さきいか	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁 きゅうり	こめ マカロニ かたくりこ さとう お芋のタル ト	あぶら	680 850 kcal 34.7 43.4 g 19.3 24.1 g 2.4 3.0 g	鶏肉のレモン煮 はあげ物だけ ど、レモンのお かけでさっぱり と食べられま す。
12日（水） 教育課程研究協議会のためお休み											
13 木	ごはん	○	鮭のみそやき つぼ漬けあえ さつま汁	あじ みそ とりにく ちくわ かつおぶし	にぼし 牛乳	にんじん	つぼづけ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも こんにやく		578 723 kcal 33.6 42.0 g 15.2 19.0 g 2.9 3.6 g	
14日（金） 小中音楽会(給食なし) 小中:お弁当持参											



日	献立名				食品名				栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ
	主食	牛乳	おかず 主菜 副菜 汁も その他	赤 おもに体をつくる もともになる食品		緑 おもに体の調子を 整えるもともになる食品		黄 おもにエネルギーの もともになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
17月	ごはん	○	豚肉とれんこんの炒め煮 三色あえ ねぎま汁	ぶたにく まぐろ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいん げん ほうれん そう	れんこん しめじ ねぎ キャベツ とうもろこし はくさい えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	605 756 kcal 28.2 35.3 g 19.1 23.9 g 2.1 2.6 g	れんこんの シャキシャキ 感を味わいま しょう。
18火	ごはん	○	肉じゃが 春雨サラダ かきたま汁 ミルメーク	ぶたにく たまご ロースハ ム かつおぶ し	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ じゃがいも しらたき さとう はるさめ ミルメーク	あぶら ごまあ ぶら	682 853 kcal 25.9 32.4 g 17.9 22.4 g 2.0 2.5 g	
19水	ごはん	○	チキンのトマトソース煮 コーンのサラダ ニラとえのきのスープ	かまぼこ とりにく ロースハ ム	牛乳	にら にんじん	えのきたけ ねぎ しめじ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ	こめ かたくりこ さとう		578 723 kcal 30.5 38.1 g 16.7 20.9 g 2.3 2.9 g	
20木	ちゅうかどん 中華丼	○	キャベツと帆立のサラダ わかめスープ くだもの(りんご)	ぶたにく かまぼこ うすら卵 ほたて貝柱	わかめ 牛乳	にんじん にら チンゲン ツアイ	しいたけ はくさい しょうが たまねぎ にんにく たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり りんご えのきたけ かんでん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	568 710 kcal 24.4 30.5 g 15.5 19.4 g 2.5 3.1 g	中華丼は白飯の 上に八宝菜をの せたどんぶりの ことをいいま す。
21金	ごはん	○	すき焼き風煮 ツナサラダ はんぺんのすまし汁	ぎゅうにく ツナ はんぺん かつおぶし	牛乳	にんじん しゅんぎ く フロッコ リー ほうれん そう	たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり えのきたけ	こめ しらたき さとう	マヨ ネーズ	572 715 kcal 26.3 32.9 g 21.2 26.5 g 2.5 3.1 g	
24月	ごはん	○	こんにゃくのおかか に 磯マヨサラダ とん汁	とりにく さつまあげ かつおぶし とうふ ぶたにく みそ	あおのり にほし 牛乳	にんじん さやいん げん ほうれん そう こまつな	しいたけ たけのこ キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら マヨ ネーズ	634 793 kcal 27.6 34.5 g 23.6 29.5 g 2.1 2.6 g	中3休業日 磯マヨサラダは野 菜とのりをマヨ ネーズで和えてい ます。のりとマヨ ネーズの風味でお いしくいただけま す。
25火	ソフト フランス パン	○	鮭のオリーブ焼き イタリアンサラダ コーンクリームスープ	ベーコン さけ ロースハ ム	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマ ン	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ソフトフラ ンスパン さとう	オリ ーブ油	631 789 kcal 31.2 39.0 g 23.8 29.8 g 3.1 3.9 g	
26水	ごはん	○	チキンの南蛮焼き キャベツの梅おかかあえ どさんこ汁	とりにく かつおぶし さけ みそ	こんぶ 牛乳	こねぎ にんじん	キャベツ にんにく きゅうり しょうが だいこん ねり梅 たまねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも		536 670 kcal 29.8 37.3 g 12.6 15.8 g 2.4 3.0 g	チキンの南蛮焼 きは焼いた鶏肉 に甘酸っぱいた しをかけていま す。
27木	ハヤシラ イス	○	ひじきのサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく サラダチキン	ひじき ヨーグ ルト 牛乳	にんじん パセリ トマト 赤ピーマ ン	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ 黄ピーマン みかん缶 もも缶 パナナ	こめ さとう	あぶら ハヤシ ルウ 生ク リーム	658 823 kcal 28.6 35.8 g 18.1 22.6 g 2.5 3.1 g	煮物で多く使わ れるひじきです が、今日はサラ ダに入れてみま した。
28金	ごはん	○	麻婆豆腐 海そうサラダ ワンタンスープ	ぶたひきにく ぶたにく とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん にら みすな チンゲン ツアイ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり しめじ 黄ピーマン	こめ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら	577 721 kcal 24.3 30.4 g 16.8 21.0 g 2.3 2.9 g	
31月	ごはん	○	松風焼き まぜっこサラダ 中華スープ	ぶたひきにく とりひきにく みそ たまご かまぼこ かつおぶし	しらす 干し 牛乳	にんじん さやいん げん チンゲン ツアイ	干しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ かんでん ねぎ	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	621 776 kcal 29.1 36.4 g 21.0 26.3 g 2.3 2.9 g	松風焼きは、鉄 板で焼いた後、 人数分に切り分 けています。

