



10月予定献立表



津島市立南小学校

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1 木	ごはん さわらのてりやき そくせきづけ すましじる	○	牛乳 さわらのてりやき とりにく かまぼこ なまあげ	きゃべつ きゅうり たくあん だいこん にんじん みつば しいたけ	ごはん	
2 金	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2こ) ちゅうかあえ		牛乳 ぶたにく とうふ みそ しゅうまい(にく) ささみ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ	ごはん さとう でんぶん しゅうまい(かわ) はるさめ さとう ごまあぶら	
5 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ けんちんじる	○	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが さやいんげん もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま さといも こんにゃく	
6 火	ロールパン ナポリタンスパゲティ ミラノふうしろうみざかなフライ ブロッコリーサラダ		牛乳 ウィンナー ミラノふうしろうみざかなフライ (さかな・チーズ)	マッシュルーム にんじん ピーマン たまねぎ ブロッコリー きゃべつ コーン	こがたロールパン スパゲティ さとう あぶら あぶら さとう オリーブあぶら	
7 水	むぎごはん ちゅうかはん エビチリ きゅうりのかおりづけ	○	牛乳 ぶたにく はんぺん えび なまあげ	にんじん はくさい たまねぎ もやし ヤングコーン しょうが あかピーマン しょうが きゅうり	むぎごはん あぶら でんぶん こんにゃく でんぶん さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら	
8 木	ごはん ごもくきんぴら ちくわのゆかりあげ(2こ) しらすあえ	○	牛乳 とりにく ちくわ しらすほし	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ゆかりこ こまつな もやし	ごはん こんにゃく さとう ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	2年生 社会見学 給食なし
9 金	ごはん にんじんごはん さけのしおやき ほうれんそうのかきたまじる	○	牛乳 だいす あぶらあげ さけのしおやき とうふ たまご	にんじん えだまめ しめじ ほうれんそう たまねぎ しいたけ みつば	ごはん でんぶん	めのあいごてーこんだて
13 火	ごはん ひじきのいために さんまのかばやき みずなのおひたし	○	牛乳 ひじき ぶたにく はんぺん あぶらあげ さんま	コーン にんじん さやいんげん みずな はくさい	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく あぶら あぶら さとう でんぶん さとう	
14 水	ごはん いかとさといものうまに きりぼしだいこんのかみかみあえ なすのみそじる	○	牛乳 いか とりにく ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん なす ねぎ	ごはん さといも さとう さとう ごまあぶら	
15 木	ちゅうかめん ごもくらーめん だいがくいも かいそうサラダ	○	牛乳 やきぶた ツナ かいそう	はくさい たまねぎ ねぎ もやし たけのこ にんじん きゃべつ	ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう ごま あおじそドレッシング	
16 金	こめこパン ミートボールのトマトに ほうれんそうのソテー フルーツポンチ		牛乳 ミートボール ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん エリンギ グリーンピース トマト ほうれんそう きゃべつ にんにく みかん もも	こめこパン あぶら さとう でんぶん オリーブあぶら カクテルゼリー さとう	
19 月	ごはん あげなすのそぼろかけ みつばのこんぶあえ おいものみそじる りんご	○	牛乳 とりにく こんぶ やきとうふ みそ	なす ねぎ しょうが みつば はくさい たまねぎ にんじん りんご	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも じゃがいも	海部を食べる学校給食の日 10月のやさい なす みつば
20 火	ごはん フレークごはん かんとうに れんこんサラダ	○	牛乳 ツナ ぶたにく ちくわ がんとどき こんぶ かにかまぼこ	たまねぎ パセリ だいこん にんじん れんこん きゅうり	ごはん さとう こんにゃく さといも さとう さとう マヨネーズ	
21 水	ごはん にくじゃが あつやきたまご こまつなともやしのおひたし	○	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう さとう	
22 木	ごはん かんこくふうみそハンバーグ だいこんナムル わかめスープ	○	牛乳 ハンバーグ みそ わかめ	にんにく だいこん だいすもやし しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら こま さとう ごまあぶら はるさめ	
23 金	ごはん くりごはん あげかつおのごまがらめ あきのすましじる	○	牛乳 とりにく かつお とうふ かまぼこ	にんじん はくさい だいこん えのきだけ しめじ みつば	ごはん くり あぶら さとう あぶら さとう ごま でんぶん	
26 月	ごはん こうやどうふのたまごとし いわしのしょうがに あおなあえ	○	牛乳 とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご いわしのしょうがに	にんじん たまねぎ しいたけ みつば はくさい もやし だいこんば	ごはん さとう	カルシウムきょうかこんだて
27 火	ごはん カレーライス トンカツ ふくじんあえ		牛乳 ぶたにく トンカツ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ ふくじんづけ	ごこごはん じゃがいも あぶら カレールウ あぶら	
28 水	ごはん さばのぎんがみやき はくさいのいそかあえ よしのじる	○	牛乳 さばのぎんがみやき のり とりにく とうふ あぶらあげ	はくさい ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん	ごはん でんぶん	
29 木	ごはん ピピンバ(にく) (ナムル) やさいスープ	○	牛乳 ぶたにく みそ きんしたまご	にんにく しょうが だいすもやし ほうれんそう はくさい にんじん えのきだけ たまねぎ いら	ごはん さとう ごまあぶら	4年生 社会見学 給食なし
30 金	クロールパン かぼちゃコロッケ カラフルサラダ クリームシチュー		牛乳 とりにく 牛乳 なまクリーム	かぼちゃコロッケ コーン あかピーマン きゃべつ たまねぎ にんじん カリフラワー マッシュルーム	クロールパン あぶら あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25～30%
小学校 10月平均	581	26.0	17.9%

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。