

10月 学校給食献立表

月		火		水		木		金																	
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名														
<p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>給食に、ほぼ毎日入っているにんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。</p> <p>ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素です。目のためにも、残さないでね!</p>		<p>10月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>640</td> <td>775</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>23.9</td> <td>27.7</td> </tr> <tr> <td>しぼう (g)</td> <td>21.1</td> <td>22.7</td> </tr> <tr> <td>えんぶん (g)</td> <td>28</td> <td>3.3</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	640	775	たんぱく質 (g)	23.9	27.7	しぼう (g)	21.1	22.7	えんぶん (g)	28	3.3	<p>*牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われていきます。忘れずに納入しましょう。</p>		<p>今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◎深川産(ふかがわさん)「ななつぼし」 ◎ひまわりあぶら ◎てづくりみそ ◎トマトケチャップ ◎トマトジュース ◎あかピーマン ◎ピーマン ◎きゅうり ◎パンプキンアンサンプルエッグ ◎トマトビーンズオムレツ ◎フリルレタス</p>		1	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	1	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
エネルギー (kcal)	640	775																							
たんぱく質 (g)	23.9	27.7																							
しぼう (g)	21.1	22.7																							
えんぶん (g)	28	3.3																							
4	いものみそしる	じゃがいも わかめ にんじん あぶらあげ ながねぎ てづくりみそ	5	はるさめスープ	ベーコン しいたけ はくさい ながねぎ こまつな にんじん はるさめ ちゅうかだし	6	かぼちゃいりポターージュ	たまねぎ バター かぼちゃ スキムミルク なまクリーム コーンポターージュのもと	7	のっぺいじり	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ とりにく ひまわりあぶら でんぷん														
667	だいこんのそぼろに	ぶたにく だいこん たまねぎ しめじ にんじん えだまめ さんおんとう ひまわりあぶら でんぷん	628	チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら	673	きゅうりともやしのナムル	きゅうり もやし こめあぶら ナムルとは、やさい、さんさいなどをゆでて、こめあぶらとちょうみりょうであえたべものです。	665	しろはなまめコロッケ	しろはなまめ じゃがいも パンこ こめあぶら														
800			753	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ さんおんとう ドレッシング	879		795	ごまあえ	もやし はくさい こまつな さんおんとう こま															
11	たぬきじり	つきこんやく とうふ あぶらあげ じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいこん ひまわりあぶら てづくりみそ さんおんとう しょうが	12	すりみだんごじり	たら しょうが にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ たもぎたけ しいたけ	13	かしわうどん	とりにく にんじん しめじ ながねぎ あぶらあげ なたし しいたけ さんおんとう	14	ちゅうかコーンスープ	とうもろこし ながねぎ たまご ちゅうかだし でんぷん														
603	おさかなフライ	たら パンこ こめあぶら	605	トマトビーンズオムレツ	だいす たまご トマトケチャップ	644	さつまいもコロッケ	さつまいも パンこ こめあぶら	602	えびしゅうまい(2こ)	えび たら たまねぎ こむぎこ														
727	もやしのおひたし	もやし かつお さんおんとう	746	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ つきこんやく にんじん しょうが にんにく ひまわりあぶら こま さんおんとう	712	こまつなとはるさめのサラダ	こまつな はるさめ ハム にんじん さんおんとう こまあぶら	733	バンバンジー ドレッシングあえ	とりにく きゅうり キャベツ たら ドレッシング(こま)														
18	みそワントンスープ	ぶたにく ワントン もやし たまねぎ にんじん ながねぎ ひまわりあぶら ラーメンスープ	19	わかめスープ	わかめ とうふ とりにく にんじん ながねぎ はるさめ こま ちゅうかだし	20	バーガーパン	道産小麦 たまご スキムミルク じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ウィナー トマト だいす きんときまめ おおぶくまめ コンソメ トマトジュース パセリ ひまわりあぶら にんにく	21	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ にんじん ながねぎ てづくりみそ														
643	コーンたっぷりフライ	とうもろこし パンこ こむぎこ こめあぶら	639	さばみそに	さば みそ	638	ハムチーズサンドフライ	ハム チーズ パンこ こめあぶら	634	メンチカツたれつき	ぶたにく たまねぎ パンこ さんおんとう でんぷん こめあぶら														
779	キャベツとハムのサラダ	キャベツ きゅうり だいこん ハム ドレッシング マヨネーズ	769	おからのいりに	おから にんじん ごぼう つきこんやく あぶらあげ なたし さんおんとう しいたけ ひまわりあぶら	824	もやしのごまドレッシングあえ	もやし きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング(こま)	770	はくさいのおひたし	はくさい もやし かつお さんおんとう														
25	よしのじり	とりにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ とうふ あぶらあげ でんぷん ひまわりあぶら	26	ハヤシライス	ぶたにく たけのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが バター トマトケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース	27	パックスソース	りんご トマト だいす こむぎこ	28	チンゲンサイのスープ	ベーコン とうふ チンゲンサイ もやし にんじん ちゅうかだし														
651	さんまかばやき	さんま みすあめ でんぷん	830	パンプキンアンサンプルエッグ	かぼちゃ たまご きゅうりょう	624	パックスソース	りんご トマト だいす こむぎこ	631	しろみざかなフライ	たら パンこ こめあぶら														
789	ごまネーズサラダ	キャベツ はくさい もやし にんじん ちくわ マヨネーズ こま さんおんとう	677	きゅうりとキャベツのつけもの	きゅうり キャベツ しょうが	726	フルーツあんじん	あんじん はくとう おとうろく みかん りんご	760	ホイコーロー	ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン ながねぎ にんにく しょうが さんおんとう ひまわりあぶら こまあぶら でんぷん														
			830		ハヤシライスは、明治のはじめに、横浜、神戸あたりの洋食店で売られ、大正時代には、カレーライスとともに全国に広まりました。				745	きりぼしだいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんやく あぶらあげ さんおんとう しいたけ ひまわりあぶら														

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてください!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。