

今月の給食目標

食後のすごし方を
工夫しよう



令和6年10月給食カレンダー



家庭数

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1 火	就学時健診 給食11:45	カレーライス フルーツポンチ	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,生姜,玉葱,人参,みかん缶, パイン缶,レモン
2 水	豆腐の日 日時程 給食12:00	麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル りんご	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐	米,油,砂糖,ごま油,でんぶん	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ, ねぎ,干し椎茸,もやし,ニラ,りんご
3 木		さつまいもトースト 目鯛のアクアパッツァ ベーコンときのこのホットサラダ	○	牛乳,牛乳,生クリーム,めだい,あさり, ベーコン	食パン,さつまいも,バター,砂糖, オリーブ油,油	にんにく,トマト,パセリ,エリンギ, ぶなしめじ,キャベツ,人参
4 金	イワシの日 10/5 合同防災訓練	いわしの蒲焼丼(アルファ米) 野菜の生姜和え きのこと豆腐のみそ汁	○	牛乳,いわし,絹ごし豆腐,赤味噌, 白味噌	アルファ米,でんぶん,油,砂糖	生姜,キャベツ,もやし,ほうれんそう, 人参,ぶなしめじ,えのきたけ, 生しいたけ,ねぎ
8 火		さんまごはん 小松菜としめじの和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,さんま,生わかめ,赤味噌,白味噌, けずり	米,でんぶん,油,砂糖,じゃがいも	生姜汁,キャベツ,ぶなしめじ,小松菜, 人参,玉葱
9 水		舞茸ごはん 秋野菜の煮物 芋けんぴ	○	牛乳,油揚げ,鶏もも肉,生揚げ,厚削り	米,油,砂糖,里芋,こんにゃく,栗, さつまいも	人参,まいたけ,いんげん,大根,ごぼう, 生しいたけ
10 木	10月10日 国の愛護デー	ブルーベリー蒸しパン サーモンときのこの豆乳クリーム カレービーゼンス	○	牛乳,調製豆乳,鮭,大豆	ブレミックス粉,砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉,でんぶん	ブルーベリー,ブルーベリー(ソース), にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, パセリ
11 金		ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のゆず和え 細切り昆布の五目汁	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,鶏もも肉, 木綿豆腐,細切り昆布,けずり	米,油,生パン粉,砂糖,でんぶん	玉葱,人参,大根,小松菜,もやし, ぶなしめじ,ゆず果汁,たけのこ,ねぎ
15 火	読書週間 「グラタンおばあさんと まほうのアヒル」	ミルクパン トマカロニグラタン はちみつサラダ 野菜スープ	○	牛乳,鶏肉,牛乳,生クリーム, ピザチーズ	ミルクパン,油,マカロニ,小麦粉, バター,乾パン粉,はちみつ,じゃがいも	玉葱,人参,マッシュルーム,キャベツ, もやし,白菜,えのきたけ, ホールコーン,小松菜
16 水	「ウッソス やきそば」	♪やきそば じゃがいものみそ和え 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳,豚もも肉,青のり,赤味噌, 絹ごし豆腐	蒸し中華めん,油,じゃがいも,砂糖	人参,玉葱,もやし,キャベツ,いんげん, 生姜,大根,ねぎ
17 木	「14ひきの かぼちゃ」	ごはん ♪かぼちゃコロッケ 白菜のお浸し わかめスープ	○	牛乳,豚挽肉,鶏もも肉,生わかめ, 木綿豆腐	米,油,小麦粉,生パン粉,乾パン粉	かぼちゃ,かぼちゃフレーク,玉葱, 白菜,小松菜,人参,ねぎ
18 金	食育の日 郷土料理 「愛知県」	ごはん 名古屋風甘辛からあげ キャベツと昆布のさっぱり和え なすと小松菜の赤みそ汁	○	牛乳,鶏もも肉,細切り昆布,木綿豆腐, 赤味噌,けずり	米,でんぶん,油,砂糖,白ごま	にんにく,キャベツ,人参,なす,小松菜, ねぎ
21 月	「ぐりとぐらの うたうた12つき」	カレーチーストースト 玉葱ドレッシングサラダ ♪さつまいものポタージュ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ, ベーコン,調製豆乳	食パン,油,砂糖,小麦粉,じゃがいも, さつまいも	にんにく,玉葱,キャベツ,人参,もやし
22 火		ごはん 鯖の塩焼き キャベツときのこの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,鯖,絹ごし豆腐,わかめ,赤味噌, 白味噌,けずり	米,油	にんにく,エリンギ,ぶなしめじ, キャベツ,人参,ねぎ,えのきたけ
23 水	「ねえさんと いもうと」	豚肉と玉葱のガーリックライス チンゲン菜と豆腐のスープ ♪レモネードゼリー	○	牛乳,豚ばら肉,鶏もも肉,絹ごし豆腐, けずり,アガー	米,油,ごま油,でんぶん,砂糖,はちみつ	にんにく,玉葱,万能ねぎ,豆もやし, ねぎ,もやし,チンゲン菜,レモン(果汁), レモンゼスト(皮)
24 木	「つるばら村の レストラン」	いかとさつまいものばら天丼 小松菜のお浸し ♪きのこ汁	○	牛乳,いか,絹ごし豆腐	米,小麦粉,でんぶん,油,さつまいも, 砂糖	小松菜,もやし,人参,生しいたけ, ぶなしめじ,えのきたけ
25 金	世界バスター 「こまったさんの スパゲティ」	♪ミートソーススパゲティ コールスローサラダ もちもちさつまドーナツ	○	牛乳,刻み大豆,豚挽肉,ロースハム, 調製豆乳	スパゲティ,オリーブ油,油, ブレミックス粉,白玉粉,さつまいも, 砂糖,黒ごま	パセリ,にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム,セロリ,キャベツ, クラッシュトマト,ホールコーン
28 月		ごはん のりの佃煮 肉じゃが みかん豆乳寒天	○	牛乳,焼きのり,豚ばら肉,けずり, 粉寒天,調製豆乳	米,砂糖,油,じゃがいも,しらたき	生姜,人参,玉葱,いんげん,みかん缶
29 火		きのこピラフ ガーリックポテトフライ かぶとにんじんのスープ さつまいもブラウニー	○	牛乳,鶏肉,調製豆乳	米,バター,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖, さつまいも	人参,えのきたけ,ぶなしめじ,もやし, まいたけ,かぶ(葉)
30 水	世界の料理 「タイ」	カオマンガイ タイ風サラダ 春雨スープ	○	牛乳,鶏もも肉,赤味噌,ロースハム, 木綿豆腐	米,砂糖,油,グラニュー糖,春雨,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ,きゅうり,もやし, 人参,水菜,とうがらし,ライム果汁, 小松菜
31 木		揚げパン かぼちゃシチュー フレンチサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,牛乳,生クリーム	コッペパン,グラニュー糖,油,小麦粉, バター,砂糖	玉葱,人参,かぼちゃ,キャベツ,もやし

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー585kcal, たんぱく質22.1g, 脂質20.5g, 食塩相当量2.5g

※♪マーク・・・読書週間10/15(火)～10/25(金)までのブックメニューです。

図書委員会が選んでくれた本が10/15, 10/16, 10/17, 10/24,

その他にも10/21, 10/23, 10/25, 全部で7冊の料理を給食に出します。お楽しみに！

