



令和6年10月 学校給食よていこんだて表



| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉、骨や歯になるもの(あか) | からだの調子を整える(みどり) | 体を動かす熱や力になるもの(き) | 1人分kcal | たんぱく質g |
|----|----|-----------------------------|----|---|--|---|---|---------|--------|
| 2 | 水 | わかめご飯 | | ★卵焼き とろみ仕立ての五色汁 野菜のねぎソース和え | たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず ★たまご とりにく とろふ | にんじん ほししいたけ たまねぎ かぶ しめじ しょうが ごまつな もやし ねぎ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | 548 | 23.6 |
| 3 | 木 | ご飯 練馬みその日 | | ★さばの塩麹焼き ぼりぼりサラダ 練馬みその味噌汁 | ★ぎゅうにゅう ★さば あつあげ みそ | キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ごまつな | こめ ワンタンのかわ こめあぶら さとう じゃがいも あげあぶら | 586 | 25.6 |
| 4 | 金 | キムチチャーハン | | ★ツナ春巻き ★ねぎとわかめのスープ | ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★まぐる とりにく わかめ | にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(卵不使用) ねぎ キャベツ えのきたけ | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら あげあぶら はるまきのかわ マヨネーズ(卵なし) こむぎこ ★ごま | 560 | 20.6 |
| 7 | 月 | ご飯 | | ジャージャン豆腐 枝豆入りパンサンスウ ぶどうゼリー | ★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ アガー | にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ えだまめ もやし きゅうり ぶどうジュース | こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ | 598 | 23.7 |
| 8 | 火 | ★あぶたま丼 | | ★◎焼肉サラダ | とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり | こめ おおむぎ しらたき さとう こめあぶら ★しろごま ごまあぶら | 600 | 26.2 |
| 9 | 水 | ★さつまいもトースト | | チリコンカン はちみつドレッシングサラダ | ★ぎゅうにゅう ★クリーム だいず ふたひきにく | にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ピーマン きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン | ★しよくパン さつまいも グラニューとう ★バター こめあぶら こむぎこ さとう はちみつ | 585 | 23.4 |
| 10 | 木 | ★小松菜としらすの混ぜごはん 目の愛護デー献立 | | 豆腐のナゲット 油揚げとキャベツのみそ汁 キャロットオレンジゼリー | ★しらすほし ★ぎゅうにゅう とろふ とりひきにく あぶらあげ みそ かんてん | ごまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ オレンジジュース | こめ おおむぎ ごまあぶら ★しろごま マヨネーズ(卵なし) かたくりこ あげあぶら じゃがいも さとう | 570 | 22.1 |
| 11 | 金 | ★◎チキンカツカレーライス 運動会応援献立 | | ★もやしの甘酢和え | とりにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう わかめ | しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ あげあぶら パンこ ★しろごま さとう ごまあぶら | 650 | 27.6 |
| 16 | 水 | きつねうどん | | ★ひじきのピリッとサラダ ★いがぐり揚げ | とりもも あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ひじき ★まぐるかん | にんじん たまねぎ ねぎ さつまいも ★バター もやし コーン | うどん こめあぶら さとう さつまいも ★バター こむぎこ そろめん あげあぶら | 628 | 24.1 |
| 17 | 木 | ★ソフトフランクパン 食育の日～アイルランド～ | | ★魚のハーブパン粉焼き アイリッシュシチュー きやべつのサラダ | ★ぎゅうにゅう ★メルルーサ ぶたにく | にんにく パセリ しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | ★ソフトフランクパン オリーブ油 パンこ こめあぶら じゃがいも さとう | 501 | 24.8 |
| 18 | 金 | ご飯 | | すき焼き煮 大根ときゅうりのびり辛漬け ★りんご | ★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとろふ | にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ごまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ★りんご | こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら | 542 | 22.8 |
| 21 | 月 | さきほこれのご飯(秋田) | | ★ししゃものピリ辛焼き 和風サラダ ◎だまこ汁 | ★ぎゅうにゅう ★ししゃも とりもも | しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ | こめ さとう こめあぶら さといも だまこもち | 548 | 21.8 |
| 22 | 火 | ひとめぼれのご飯(宮城) | | 仙台麩入り肉じゃが ★千草あえ ★りんご | ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ | しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ごまつな キャベツ もやし ★りんご | こめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも あぶらふ さとう ★ごま | 613 | 22.1 |
| 23 | 水 | ゆめしずくのご飯(佐賀) | | ★魚と大豆の味噌がらめ だぶ 野菜のからし和え | ★ぎゅうにゅう だいず ★さめ みそ とりにく あつあげ | しょうが にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし ごまつな | こめ かたくりこ あげあぶら こむぎこ さとう ★しろごま こんにやく じゃがいも やきふ | 618 | 29.0 |
| 24 | 木 | こしひかりの コメッコハヤシライス | | マカロニサラダ | ぶたにく とろにゅう ★ぎゅうにゅう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり | こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ どんぶ マカロニ オリーブ油 | 636 | 21.0 |
| 25 | 金 | ななつぼしのご飯(北海道) | | ★鮭の黄金焼き ★大根サラダ ★どさんこ汁 | ★ぎゅうにゅう ★さけ わかめ ぶたにく みそ | にんじん だいこん もやし たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ ねぎ | こめ マヨネーズ(卵なし) さとう ★ごま ごまあぶら じゃがいも ★バター | 582 | 24.4 |
| 28 | 月 | ご飯 | | チキンチキンごぼう 小松菜の味噌汁 柿 | ★ぎゅうにゅう とりもも とろふ みそ | ごぼう にんじん えだまめ だいこん ごまつな かき | こめ あげあぶら かたくりこ さとう じゃがいも | 599 | 22.1 |
| 29 | 火 | 中華豆腐丼 | | ★塩ナムル | ぶたにく とろふ ★ぎゅうにゅう | しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし ごまつな ねぎ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま | 546 | 22.7 |
| 30 | 水 | ひじきご飯 | | ★ぶりの照り焼き 厚揚げと野菜のみそ汁 ★梨 | とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★ぶり あつあげ みそ | にんじん ほししいたけ しょうが レモン だいこん キャベツ えのきたけ ごまつな ★なし | こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも | 602 | 28.8 |
| 31 | 木 | スパゲティミートソース 世界の文化～ハロウィン～ | | フレンチサラダ ★◎パンキンケーキ | ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★たまご ★クリーム | たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ | スパゲティ オリーブ油 こめあぶら さとう こむぎこ ★バター | 674 | 26.8 |

お米食ハ比ハ週間

*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。
 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。
 *★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー(または、過去のこんだてをさらにアレンジしたもの)です。