

令和 5 年

10月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。



《欠食予定》

2日 城辺小全学年

2日~6日 城東中3年

3日~5日 城東中2年

5日 砂川小5年



	2(月) 豆腐の日	3(火)	4(水) いわしの日	5(木) レモンの日	6(金) 10/10目の愛護デー献立
こ ん だ て	ナムル 牛乳 (おぎごはん) (ブルコギ) ブルコギどん スンドゥブチゲ	グリーンサラダ 牛乳 いももち (おぎごはん) (カレー) こんさいカレー	ひじきいため ネーブル 牛乳 いわしおかに カルシウム たっぷりごはん じゃがいもと たまねぎの みそしる	キャベツのようふうしらあえ 牛乳 とりにくのレモンづけ ストロベリー ジャム コッパン ミネストローネ	ぶたにくのみそいため 牛乳 ブルーベリー ゼリー ちくわのいそべあげ あさりの すましじる おぎごはん
小学校	C 727 P 30.3 F 26.4	C 773 P 23.5 F 24.1	C 639 P 25.2 F 18.6	C 679 P 30.1 F 29.8	C 661 P 23.7 F 17
中学校	C 897 P 37.4 F 32.4	C 937 P 28 F 28.4	C 781 P 30.3 F 21.5	C 842 P 37.2 F 36.2	C 821 P 29.7 F 20.6
こ ん だ て	9(月) スポーツの日	10(火) まぐろの日	11(水) 10/15きのこの日献立	12(木) 豆乳の日	13(金) さつまいもの日、豆の日
こ ん だ て	グンボウイリチー 牛乳 にくだんごわふうあじ おぎごはん パルダマの スープ	ホイコーロー 牛乳 伊良部島のマグロメンチカツ カルシウム たっぷりごはん きくらげの ちゅうかスープ	パパイヤイリチー ネーブル 牛乳 キャベツいりつくね おぎごはん きのこスープ	いんげんのごまみそあえ 牛乳 あおきり みかん もずくジュシー とうにゅうなべ	ごもくまめ 牛乳 とうふしゅうまい べにいもごはん わかめと こうやどうふの みそしる
小学校	C 634 P 23.9 F 18.8	C 633 P 24.1 F 20.1	C 655 P 22.7 F 22.6	C 617 P 26 F 19.5	C 592 P 23.8 F 20
中学校	C 761 P 28.1 F 21.1	C 779 P 29 F 23.6	C 804 P 27 F 27	C 777 P 31.7 F 22.8	C 708 P 28.2 F 22.4
こ ん だ て	16(月) 世界食糧デー	17(火) 沖縄そばの日	18(水)	19(木) 食育の日~福井県~	20(金) 世界骨粗鬆症デー
こ ん だ て	グンボウイリチー 牛乳 にくだんごわふうあじ おぎごはん パルダマの スープ	バナナ 牛乳 (めん) (やさしいりしる) にくやさいそば とりにくの あまずいため	ブロッコリーのちゅうかあえ 牛乳 (おぎごはん) (マーボーだいこん) マーボー だいこんどん あおな スープ	とびつきだんご 牛乳 やさきさば おぎごはん さといもの ころに	フルーツヨーグルト 牛乳 てづくりおおかふりかけ カルシウム たっぷりごはん とうふ ちゃんぶるー
小学校	C 634 P 23.9 F 18.8	C 699 P 31 F 21.2	C 621 P 26.7 F 16.9	C 659 P 26.9 F 19.9	C 585 P 19.9 F 14.5
中学校	C 761 P 28.1 F 21.1	C 852 P 37.7 F 25.5	C 767 P 33.1 F 19.8	C 812 P 32.3 F 23.3	C 723 P 24 F 16.4
こ ん だ て	23(月) 10/21カジマヤー献立	24(火)	25(水) 世界パスタデー	26(木) 柿の日	27(金)
こ ん だ て	あつあげとこんぶのもの 牛乳 とりにくのみそやき おぎごはん アーサの すましじる	◎(除去食対応) えびとブロッコリーのいためもの 牛乳 ウインナー(小2個・中3個) カルシウム たっぷりごはん やさい スープ	ごぼうサラダ 牛乳 (めん) (ミートソース) ミートソース スパゲティ ジュリエヌ スープ	にくじゃが 牛乳 かき わかめごはん キャベツと しらすの みそしる	ぶたにくのしょうがやき 牛乳 ネーブル なっとうみそ きびごはん たらの みそしる
小学校	C 731 P 32.3 F 24	C 579 P 24.1 F 17.1	C 569 P 26.9 F 19.5	C 609 P 23.9 F 15.6	C 694 P 32.7 F 22.4
中学校	C 902 P 39.7 F 28.7	C 717 P 29.5 F 20.4	C 696 P 32.7 F 23.2	C 742 P 29 F 18	C 854 P 40.8 F 26.8
こ ん だ て	30(月)	31(火) ハロウィン	<p>10月16日は 世界食料デー</p> <p>栄養指導目標： しゅんのしょくざいを さがしてみよう</p> <p>気持ちのよい秋空が広がるようになりましたね。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。食事の面では、秋は米、さんま、さつまいも、くり、きのこ類、梨、柿などの食材が美味しく食べられます。秋の収穫に感謝して、旬の食材を楽しみましょう。</p>		
こ ん だ て	ほうれんそうのおひたし 牛乳 あかうおのがねやき カルシウム たっぷりごはん とうがんの カレーに	かぼちゃ ムース 牛乳 えだまめいり ポテトサラダ オーロラソース ハンバーグ べにいもパン キャロット スープ			
小学校	C 670 P 28.6 F 22.8	C 766 P 26.1 F 34.4			
中学校	C 815 P 34.6 F 26.1	C 969 P 32.7 F 42.9			

10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

