

令和元年

10月の予定献立表

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



食品群	体内でのたらき
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 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g
中学	820 kcl	30.0 g	27.3 g

こ ん だ て	読書週間は 絵本献立を 実施します♪ ＜読書週間＞ 10/27 ～ 11/8	1(火) バーガーバン 国産ミートハンバーグ ブロッコリーときのこたっぷりスープ アーモンド和え スライスチーズ トマトケチャップ 牛乳 <8・9年生欠食>	2(水)『豆腐の日』 きびごはん ゆじょうふ パパイヤイリチ きびなごの甘酢かけ 牛乳	3(木) シシジューシー いわしの梅煮 冬瓜のあえもの 牛乳	4(金)『カジマヤー』 黒米ごはん クーブリチー 冬瓜のみそ汁 サーティアンダギー(かぼちゃ) 牛乳	
		牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、とりにく、キツネ、バーコ、チーズ 小麦粉、砂糖、ショートニング、パン粉、じゃがいも、チーズド、 たまねぎ、アーモンド、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、 E 617 P 26.7 F 24.5 E 759 P 32.8 F 29.5	牛乳、こうふ、かつおぶし、白みそ、ホーク、吉 米、きび、油、さとう、上新粉、でんぶん、黒 ごま E 622 P 25.7 F 20.5 E 764 P 31.3 F 24.2	牛乳、ぶたにく、平かまほこ、白みそ、かつお ぶし、いわし、ちらめん 米、油、さとう、でんぶん、利-ア油 E 651 P 27.4 F 27.7 E 804 P 33.3 F 33.7	牛乳、こんぶ、平かまほこ、ぶたにく、かつお ぶし、たまご 米、黒米、さとう、油、こむぎこ、コーンスター にんじん、たけのこ、こんにゃく、にら、とう がん、えのき、かぼちゃ E 614 P 23.0 F 18.4 E 754 P 28.1 F 21.7	
こ ん だ て	7(月)	8(火) 麦ごはん マー婆ーナス ナムル なし 牛乳	9(水) やきそば さんまのみぞれ煮 パパイヤサラダ 米粉ドッグ 牛乳	10(木)『トマトの日』 牛肉のしぐれ煮ごはん にらたまスープ ごまみそあえ みかん 牛乳	11(金) コッペパン あさりのミネストローネ ジャーマンポテト りんごジャム 牛乳	
あ か き みどり		牛乳、ぶたにく、あつあけ、赤みそ、錦糸卵 米、大麦、さとう、ごま油、でんぶん、白ご ま、さとう にんにく、しょうが、なす、にんじん、たまね ぎ、だけのこ、ビーフ、きゅうり、もやし、ほ うれんそう、なし	牛乳、ぎゅうにく、かつおぶし、こんぶ、卵、 り、白みそ、とうふ 小麦粉、油、さとう、でんぶん、米粉、ショート ン、乳油脂	牛乳、脱脂粉乳、あさり、キツネ、バーコ 米、白ごま、さとう、でんぶん 小麦粉、さとう、ショートニング、オリーブ油、水あ め	牛乳、とりにく、かつおぶし、こんぶ、アサ 、沖縄豆腐	
小学校 中学校		E 619 P 20.1 F 23.8 E 764 P 24.3 F 28.7	E 584 P 26.5 F 28.6 E 783 P 32.2 F 34.7	E 619 P 20.9 F 23.5 E 765 P 25.1 F 28.3	E 631 P 30.1 F 20.9 E 777 P 37.2 F 24.9	
こ ん だ て	2020年 『東京オリンピック』 から 『スポーツの日』 に変わります。	15(火)『きのこの日』 きのこごはん にらスープ 国産鶏の照焼パティ わかめの酢の物 牛乳	16(水) ピザパン コーンスープ ごぼうサラダ 黒糖ビーンズ 牛乳	17(木)『沖縄そばの日』 宮古そば テンシン春巻き キャベツサラダ みかん 牛乳	18(金) きびごはん かぼちゃのみそ汁 さんまでりやき ひじきと野菜のカラフル炒め 牛乳	
あ か き みどり		牛乳、とりにく、うすあけ、紅麹山、かつおぶ し、こんぶ、ちりめん、わかめ 米、コーン缶、白ごま、パン粉、でんぶん、さと う、水あめ、油あ、オリーブ油 しめじ、にんじん、しいたけ、えだまめ、はく さい、ながねぎ、しあわせ、にら、しょうが、 たまねぎ、りんご、きゅうり	牛乳、脱脂粉乳、ウインナー、チーズ、たま ご、とりにく、だいす 小麦粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、でん ぶん、コーン缶、白ごま、Iガッケ、黒糖 ビーフ、たまねぎ、トマト、にんにく、バジル、にん じん、小松菜、ごぼう、きゅうり	牛乳、ぶたにく、平かまほこ、かつおぶし、と りにく、ホーク、チーズ 小麦粉、さとう、油、春雨、でんぶん、ショートン グ、水あめ、ごま油 ビーフ、たまねぎ、トマト、にんにく、バジル、にん じん、小松菜、ごぼう、きゅうり きゅうり、みかん	牛乳、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、 さんま、ひじき、とりにく、油揚げ、大豆 こめ、きび、さとう、油 かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、にんじん、小 松菜 E 704 P 29.9 F 27.2 E 874 P 36.4 F 32.9	
小学校 中学校		E 644 P 29.4 F 20.8 E 792 P 35.7 F 24.6	E 638 P 27.9 F 24.8 E 789 P 34.3 F 29.9	E 666 P 32.3 F 22.9 E 823 P 40.1 F 27.7	E 704 P 29.9 F 27.2 E 874 P 36.4 F 32.9	
こ ん だ て	21(月)	ゆかりごはん 千草焼 ブロッコリーと豆のサラダ 肉じゃが 牛乳	即位礼正殿の儀が行われる日	23(水) バーガーバン カレーポテトコロッケ チリコンカン フルーツポンチ 牛乳	24(木) ごはん イナムドウチ 千切りイリチー かき 牛乳	25(金) ごはん 小松菜ときのこのみそ汁 豚の生姜焼き 花野菜のサラダ みかん 牛乳
あ か き みどり		牛乳、卵、とりにく、チーズ、かつおぶし、サ ンドイッチ、ぶたにく	牛乳、脱脂粉乳、豚肉、豚レバー、しおいんげ ん	牛乳、ぶたにく、平かまほこ、かつおぶし、白 みそ、うすあけ、こんぶ	牛乳、沖縄豆腐、わかめ、こんぶ、かつお ぶし、白みそ、ぶたにく、ちりめん	
小学校 中学校		E 639 P 30.0 F 19.2 E 789 P 37.0 F 22.8	E 642 P 22.0 F 20.8 E 793 P 26.5 F 24.7	E 654 P 25.0 F 24.5 E 803 P 30.4 F 29.7	E 546 P 27.9 F 12.1 E 668 P 34.0 F 13.7	
こ ん だ て	28(月)『ピラフ 野菜スープ 海藻サラダ ポテトカップグラタン 青りんごゼリー 牛乳 『れいぞうこのおくのおく』	29(火) スパゲッティナポリタン スコッチャッピング ブロッコリーのサラダ お芋の大福 牛乳 『ワタナベさん』	30(水) カツカレー ほうれん草のごまあえ りんご 牛乳 『おなかがへった』	31(木) オムライス エリンギスープ かぼちゃのフルーツサラダ 牛乳 『チキンライスがいく。』	献食表確認のお願い 給食で初めて食べる 食材はありますか? 食物アレルギー は、乳児がもっと 多く、年齢が上 がるとと共に減少 します。しかし、中 には学童期以降に アレルギー症状があらわれる場合もあ ります。給食で初めて食べる食材があ る場合は、体調のよい時に、まずは、 家庭で食べることをおおすすめします。	
あ か き みどり		牛乳、焼豚、卵、ホーク、紅麹山、キツネ 、ガ、かいぞう、チーズ、 米、バゲ、コーン、さとう、じゃがいも、マッシュ ル、油、でんぶん、コーンフレー、マッシュ ル にんじん、たまねぎ、バジル、にんにく、き ゃべつ、きゅうり、トマト、ほうれん草、りんご	牛乳、ゲリオ、卵、ぎゅうにく、ぶたにく、か つおぶし 米、でんぶん、パン粉、バター、じゃがいも にんじん、たまねぎ、ビーマン、にんにく、ほ うれん草、だいこん、えのき、りんご 牛乳、ゲリオ、マッシュル、マッシュル、 トマト、にんじん、たまねぎ、ゲリーピース、に んにく、えりんご、しゃじ、だけのこ、はくさ い、しょうが、かぼちゃ、干し昆布	牛乳、ぶりにく、大豆 牛乳、ぶたにく、大豆 米、バゲ、さとう、油、でんぶん、ごま油、さ とうまいも にんじん、たまねぎ、ビーマン、にんにく、ほ うれん草、だいこん、えのき、りんご 牛乳、ゲリオ、マッシュル、マッシュル、 トマト、にんじん、たまねぎ、ゲリーピース、に んにく、えりんご、しゃじ、だけのこ、はくさ い、しょうが、かぼちゃ、干し昆布	牛乳、とりにく、卵、ホーク、沖縄豆腐、かつお ぶし 米、さとう、油 にんじん、たまねぎ、しょうが、にんじん、小 松菜 E 606 P 26.4 F 18.0 E 747 P 32.3 F 20.8	
小学校 中学校		E 623 P 21.8 F 21.7 E 766 P 25.9 F 25.8	E 658 P 25.1 F 24.5 E 814 P 30.6 F 29.5	E 716 P 20.5 F 26.2 E 891 P 24.6 F 31.8	E 606 P 26.4 F 18.0 E 747 P 32.3 F 20.8	

食欲の秋・読書の秋
両方いっぺんに楽しめるといいですよね♪
読書週間は『絵本献立』を実施します。
10/28~10/31までの絵本はこちら

10/28
(月)

れいぞうこの おくの おく、
「ボクのコトわすれてな~い??」
チーズが すごく すごく おこってる。
みんなに ジュンパンを ゆずってもらって
とうとう でばんが やってきた！

じゃがいも、ほうれんそう、たまねぎ、コーン
たくさんの中まと いっしょに
『ポテトグラタン』になりました♪

あ！ほかにも みーつけ！
『青りんごゼリー』さんも
いっしょにどうぞ♪



ワタナベさんは なべひとつで
りょうりをつくる めいじんです。

おでん とんじる カレー ちゃんこ
ワタナベさんに かかれば おてのもの
しかし・・・

『ナポリタン 3にんまえ ください』
おもいもよらぬ ちゅうもんが。
かんがえて かんがえて おもいついた
ワタナベさんの『ナポリタン』をめしあがれ。

10/29
(火)

10/30
(水)

「あ～ おなかがへった」
こどもも おとなも ほんとうは
たべもののことばかり かんがえてるよ。



あさおきて おなかがへった。
やまのぼりをして おなかがへった。
うみへいって おなががへった。
きゅうしょくとうばん ぼくはカツをいれるかかり
きょうのこんだては
カツカレー ほうれんそうのごまあえ りんご ぎゅうにゅう
みんな てをあわせて いただきます！

10/31
(木)

チキンライスがあるきました！
てくてく てくてく すすんでいくと、
じぶんと そっくりな かたちに あう。
おひさま？ かめ？ ぼうし？ UFO？
いっしょに とんでいくと まばゆい なにかに つまれた。
それから… とろとろとろ。

それでも、チキンライスは いく。こまかいことは きにせずに。

チキンライスがいく。



チキンライスを つつんであげて
とろとろかけて
おいしい『オムライス』を完成させてね♪



絵本に出てくるメニューをいただく。
それだけでわくわくしますね♪

絵本の中で、様々な食材やメニューとの出会い。
食は何とでもつながっているのだと感じます。

お子さんが苦手な食材があった際には絵本も
活用して献立を立ててみてはいかがでしょうか？