



★ 10月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室

今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
じょうぶ からだ つく 丈夫な体を作ろう			ち ほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日 曜	主食	献立名（こんだてめい）	材料名（ざいりょうめい）			
1/月	ごはん 牛乳	とりのちょうせんやき キャベツのにびたし わかめじる りんご	牛乳 とりにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん ねぎ にら こまつな キャベツ たまねぎ わかめ りんご	697kcal 28.4g 3.1g
2/火	弁当の日（3年生校外学習）					
3/水	フオカッチャ 牛乳	マカロニミートソース きのこあえ ちゅうかうコーンスープ パナナ	牛乳 ぶたにく たまご	パン 米あぶら マカロニ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース なめこ えのきだけ もやし にら ほうれんそう コーン きくらげ パナナ	594kcal 24.0g 2.0g
4/木	ごはん 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのいそべあえ だいのカレー オレンジ	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく だいず	こめ 米あぶら じゃがいも バター さとう	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう たまねぎ えだまめ オレンジ	822kcal 27.9g 3.3g
5/金	ちゅうかめん 牛乳	わかめラーメン チーズハムカツ こんさいのサラダ プッチンプリン	牛乳 ぶたにく なると ハム チーズ ちくわ	ちゅうかめん さとう パンこ 米あぶら プリン	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ コーン わかめ ごぼう きゅうり れんこん	712kcal 30.0g 3.1g
9/火	ごはん 牛乳	さんまのかばやき じゃがいものカレーそばろに とんじる かき	牛乳 とりにく さんま とうふ ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく だいこん ねぎ はくさい ごぼう かき	796kcal 28.6g 3.1g
10/水	食パン 牛乳	やきぐりコロッケ ビーフンソーテ コーンチャウダー コーヒゼリー ブルーベリージャム	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン 米あぶら コロッケ ビーフン じゃがいも バター	にんじん キャベツ ピーマン もやし しいたけ たまねぎ ほうれんそう コーン	746kcal 25.0g 2.9g
11/木	ごはん 牛乳	ポークステーキおろしソース ひじきのにつけ なめこじる りんご	牛乳 ぶたにく だいず とうふ	こめ 米あぶら さとう	にんじん ごぼう いんげん ひじき キャベツ こんにやく だいこん ねぎ たまねぎ りんご なめこ はくさい	731kcal 26.3g 3.2g
12/金	うどん 牛乳	みそにこみうどん てづくりかぼちゃむしパン りっちゃんサラダ フルーツゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム	うどん 米あぶら さとう こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり コーン こんぶ パインかんづめ	667kcal 22.5g 3.3g
15/月	学芸会振替休業日					
16/火	ごはん 牛乳	かぼちゃシューマイ2こ あおなのピーナツあえ マーボーどうふ オレンジ	牛乳 シューマイ ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぷん	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう たまねぎ しいたけ にら ねぎ オレンジ	749kcal 27.1g 2.6g
17/水	きんときまめパン 牛乳	レバーとウィンナーケチャップに ツナとわかめのマヨサラダ はるさめスープ パナナ	牛乳 ぶたレバー ウィンナー ツナ とりにく	パン 米あぶら さとう でんぷん はるさめ	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう きくらげ わかめ パナナ	746kcal 28.0g 3.1g
18/木	ごはん 牛乳	あきさけのフライ（ソース） ぶたバラだいこん みそワタンスープ かき	牛乳 さけ ぶたにく	こめ 米あぶら さとう パンこ ワタナン	にんじん だいこん いんげん こんにやく たまねぎ ほうれんそう きくらげ かき	798kcal 31.8g 2.6g
19/金	ちゅうかめん 牛乳	やさいたつぷりみそラーメン ふかしさつまいも ジャコとまめのサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく なると だいず しらすぼし	ちゅうかめん 米あぶら さとう さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ にら ねぎ コーン きゅうり ナタデココ	655kcal 25.6g 3.2g
22/月	ごはん 牛乳	さばのわふうカレーに ぶたキムチいため もずくスープ りんご	牛乳 さば ぶたにく たまご	こめ 米あぶら さとう でんぷん	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ たまねぎ ほうれんそう もずく りんご	668kcal 27.0g 2.5g
23/火	ごはん 牛乳	いかのてんぷら（しょうゆ） きんぴらごぼう あおなのみそしる パナナ	牛乳 いか ぶたにく	こめ 米あぶら さとう こむぎこ じゃがいも あぶらふ	にんじん ごぼう いんげん れんこん こんにやく たまねぎ ほうれんそう えのきだけ パナナ	741kcal 27.3g 3.1g
24/水	コッペパン 牛乳	スチームウィンナー（ケチャップ） コーンポテト ABCスープ オレンジ	牛乳 ウィンナー ベーコン	パン 米あぶら じゃがいも バター マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ グリンピース オレンジ	604kcal 21.3g 2.6g
25/木	ごはん 牛乳	中華飯（ちゅうかはん） はるまき もやしのナムル てづくりももゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	こめ 米あぶら さとう でんぷん はるまき	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ きぬさや まめもやし ヤングコーン ほうれんそう ぜんまい	709kcal 21.8g 2.3g
26/金	うどん 牛乳	キムチにこみうどん あじつけもちいなり ほうれんそうのごまあえ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ ヨーグルト	うどん 米あぶら さとう もち	にんじん はくさい にら ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	582kcal 22.7g 2.8g
29/月	ごはん 牛乳	あかうおのてりやき にくじゃが キャベツのみそしる かき	牛乳 あかうお ぶたにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ えのきだけ わかめ ほうれんそう かき	728kcal 29.6g 3.3g
30/火	ごはん 牛乳	とりのからあげ2こ きりぼしだいこんカレーいり さつまじる りんご	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぷん さつまいも	にんじん まめもやし ごぼう きりぼしだいこん いんげん だいこん ねぎ こんにやく りんご	792kcal 33.3g 3.1g
31/水	ツイストパン 牛乳 「ハロウィン行事食」	かぼちゃコロッケ チャプチェ トックのスープ てづくりかぼちゃプリン	牛乳 ぶたにく たまご	パン 米あぶら はるさめ さとう しらたまご 生クリーム	にんじん ほうれんそう パプリカ もやし しいたけ たまねぎ にら きくらげ かぼちゃ	691kcal 22.1g 2.0g

<今月の西古川の食材>

たまねぎ・ねぎ・なす

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

<お知らせ>

今月下旬より、ごはんが新米になります。



