



10月予定献立表

10月の給食目標

『好き嫌いをなくし何でも食べよう』



松川中央小学校

日	曜日	こ ん だ て		血や肉になるもの		体の調子をととえるもの		熱ゆ力になるもの		献立メモ		
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ごはん	★	カレー カラフルツナたま かわり塩こんぶあえ	豚もも肉 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ 塩昆布	にんじん パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ すりおろしりんご キャベツ レモン果汁	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 大豆バター	672kcal 24.9g 23g 2.5g	いよいよ明日は運動会。 運動会応援献立です。大好きな カレーでパワーアップ!
5	火	ごはん	★	よしの汁 いわしカリカリフライ いそべあえ	厚揚げ 豚もも肉 いわしのカリカリ フライ	牛乳 さざみのり	にんじん ちんげん菜	だいこん しめじ 白菜 キャベツ もやし	ごはん さといも でん粉	米油	586kcal 23.1g 18.7g 1.6g	10月4日は「いわしの日」でし た。一日遅れましたがいわしをい たできます。
6	水	もちむぎ ごはん	★	だいこんとはるさめのスープ にくどんのく だいすのごまネーズサラダ	鶏もも肉 豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん たまねぎ コーン 長ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	もち麦ごはん はるさめ しらたき 砂糖	ごま油 ごま	641kcal 24.7g 22.5g 2.4g	大豆を使ったサラダです。大豆 は畑の肉といわれています。
7	木	まっちゃん あまなっ とうパン	★	かぼちゃスープ みそマヨチキン コーンサラダ	鶏もも肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ パセリ 赤パプリカ にんじん	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり コーン	コッパン 甘納豆 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	621kcal 28.1g 21g 2.8g	ビタミンAたっぷりの献立で す。免疫力アップ!
8	金	ごはん	★	とりごぼうスープ ぶた肉のスパイシーあげ ごまじゃこサラダ くだもの	鶏もも肉 豆腐 豚もも肉	牛乳 かちりぼし	にんじん 小松菜	ごぼう えのきだけ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン果汁 りんご	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	697kcal 28.5g 25.2g 1.8g	今日はいい歯の日。 『よく噛んで食べよう献立』で す。
11	月	ごはん	★	にらたまスープ とりつくねのみそだれ きり干だいこんのいため煮	卵 鶏もも肉 鶏ひき肉 豚レバーチップ 煮り豆腐 豆乳 油揚げ	牛乳	にら にんじん いんげん	しめじ クリームコーン 長ねぎ たまねぎ 干しいだけ 切干しいだけ	ごはん でん粉 パン粉 砂糖	ごま ごま油	637kcal 28.7g 19.6g 2.4g	切り干し大根は栄養たっぷりの 保存食です。
12	火	ごはん	★	とうにゅう汁 おから入りコロッケ ひじきの五目煮	豚もも肉 豆乳 おから 豆乳クリーム 豚ひき肉 油揚げ 大豆 さつまいも	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう しめじ 白菜 たまねぎ	ごはん ひとくちいもち じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 米油	700kcal 27g 25.2g 2.4g	今日は豆乳の日。豆乳とおから を使った献立です。
13	水	もちむぎ ごはん	★	えのきのふわふわスープ こおりとうふのあげ煮 ごぼうサラダ	鶏ささみ 卵 豆乳 煮り豆腐	牛乳 煮干し	ちんげん菜 にんじん	えのきだけ ごぼう キャベツ きゅうり	もち麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	608kcal 25.5g 19.8g 2.4g	今日は大豆の日。旭松食品さんよ り「つぶほまれ」から作った凍り 豆腐をいただきました。
14	木	こめこ パン	★	ポトフ ペンネのトマトソース煮 カラフルサラダ	チキンウインナー 鶏もも肉 豆乳クリーム	牛乳	にんじん ピーマン 枝豆	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも マカロニ	米油	580kcal 28.3g 19g 2.5g	もちもちおいしい米粉パン。味 わって食べてくださいね。
18	月	ごはん	★	たまご入りカレースープ かみかみハンバーグ ダイコンサラダ	鶏もも肉 卵 豚ひき肉 豚レバーチップ 豆 腐 豆乳	牛乳	にんじん ちんげん菜	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり コーン	ごはん パン粉 砂糖	米油 ごま	610kcal 27.1g 20.1g 2g	かみかみハンバーグには根菜が たっぷり入っています。わかる かな?
19	火	食育の日 ごはん	★	寺沢さんのねぎたっぷり豚汁 ぶりの甘からあげえひめ風 なっとうあえ	豚もも肉 豆腐 ぶり ツナ 納豆	牛乳 煮干し かちりぼし	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも こんにゃく 小麦粉 砂糖 はちみつ	米油 ごま	696kcal 32.7g 26.1g 2.6g	食育の日。寺沢さんのねぎが たっぷり入った豚汁です。
20	水	もちむぎ ごはん	★	ビーフンスープ キムタクごはんの具 おかかあえ	鶏もも肉 豚もも肉 かつお節	牛乳	にんじん ちんげん菜 小松菜	たまねぎ 干しいだけ たけのこ 大根漬け 白菜キムチ 長ねぎ もやし キャベツ レモン果汁	もち麦ごはん ビーフン	ごま油	576kcal 24.9g 16.3g 2.6g	キムタクご飯は塩尻市が始め です。ごはんに混ぜて食べま しょう。
21	木	ツイスト パン	★	とうにゅうのコーンシチュ ー とり肉のピリ辛やき たまねぎドレッシングサラダ	豚もも肉 豆乳 豆乳クリーム 鶏もも肉	牛乳	にんじん パセリ 小松菜 赤パプリカ	たまねぎ コーン クリームコーン キャ ベツ たまねぎ	コッパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 大豆バター	639kcal 28.7g 24.2g 2.7g	給食のシチュはルウをて作り しています。じっくり煮込んで 作ります。
22	金	ごはん	★	すいとん レバナラ もやしとこまつなの和風サラダ	豚もも肉 豚レバー かつお節	牛乳	かぼちゃ にんじん にら 小松菜	だいこん 白菜 長ねぎ もやし レモン果汁	ごはん すいとん 米粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油	620kcal 28.9g 15g 1.7g	すいとんで体を温めましょう。
25	月	ごはん	★	けんちん汁 魚のキャロットソース焼き ごまあえ	豆腐 鶏もも肉 ホキ	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ ごぼう スッキーニ キャベツ	ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	574kcal 27.9g 17.7g 2.2g	にんじんをたっぷり使ったソー スでお魚を焼きます。
26	火	ごはん	★	肉だんごのスープ カボチャのチーズやき そばろあえ	鶏団子 鶏ひき肉 炒り卵	牛乳 チーズ	にんじん ちんげん菜 かぼちゃ 小松菜	白菜 干しいだけ キャベツ	ごはん はるさめ 砂糖	ごま油 米油 ごま	581kcal 23.4g 17.8g 2.3g	かぼちゃのチーズ焼きは一つ一つ 給食室で心を込めて作ります。
27	水	もちむぎ ごはん	★	きつね汁 かんこく風焼きとり 和風ポテトサラダ	油揚げ 鶏もも肉 ツナ	牛乳 煮干し さざみのり	にんじん 小松菜 ごねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう しめじ きゅうり コーン	もち麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	605kcal 28.9g 20.2g 1.9g	油揚げをたっぷり使ったきつね汁 には根菜もたっぷり入っていま す。
28	木	こくとう パン	★	キャベツのスープ ポークチャップ ツナサラダ	鶏ささみ 豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ もやし レモン果汁	コッパン 黒 砂糖 砂糖	米油	682kcal 30.9g 24.5g 2.8g	人気メニューのポークチャップ。 パンの日にぴったりです。
29	金	ごはん	★	きのこたっぷりさわにわん チヂミ風たまご焼き ごましようゆあえ	豚もも肉 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	ごぼう たけのこ 干しいだけ しめじ えのきだけ 長ねぎ もやし キャベツ	ごはん でん粉 砂糖	ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	627kcal 26.2g 23.3g 1.9g	きのこのおいしい季節になりました。 どんなきのこが入っているで しょう?

※献立は都合により変更になることがあります。 栄養価の基準はエネルギー650kcal、たんぱく質13~20%、脂肪20~30%、食塩相当量2.0g未満です。