



10月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質	備考
1 水	しぐれごはん	○	切干大根のたまご焼き じゃがいもわかめのみそ汁	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵,削り節,昆布,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	ごぼう,しょうが,さやいんげん,切干し大根,にんじん,万能ねぎ,たまねぎ,ねぎ	594 kcal 26.3 g	
2 木	みそラーメン 【おはなし給食】	○	春巻き 果物(菊花みかん)	牛乳,豚肉	蒸し中華めん,油,ごま油,白いりごま,緑豆はるさめ,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,もやし,白菜,きくらげ,ホールコーン,ねぎ,小松菜,たけのこ(水煮),干しいだけ,にら,みかん	600 kcal 22.8 g	1, 2年 生活科見学
3 金	麦ごはん	○	さばの香味焼き ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳,鯖,豚肉	米,麦,砂糖,白ねりごま,白すりごま,油,こんにゃく,じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんじん,もやし,小松菜,たまねぎ,さやいんげん	618 kcal 28.3 g	
6 月	麦ごはん	○	骨太ふりかけ 鶏肉のごま醤油焼き お月見団子汁	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節(花かつお),塩昆布,鶏肉,削り節,絹ごし豆腐,鶏肉	米,麦,白いりごま,砂糖,ごま油,白ねりごま,白玉粉	にんにく,しょうが,かぼちゃ,にんじん,大根,小松菜	619 kcal 27.9 g	
7 火	きなこ揚げパン	○	ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	牛乳,きな粉,ベーコン,調理用牛乳,ピザ用チーズ	食パン(無塩),油,砂糖,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ	597 kcal 21.9 g	
8 水	キャロットライスの クリームソースかけ	○	じゃがいもとベーコンのスーフ 果物(菊花みかん)	牛乳,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,生クリーム,ベーコン	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,マッシュルーム(レトルト),パセリ,小松菜,みかん	639 kcal 21.0 g	
9 木	麦ごはん	○	たらのハーブパン粉焼き ジュリエンスープ 果物(りんご)	牛乳,たら,粉チーズ,ベーコン	米,麦,油,オリーブ油,ソフトパン粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ,パセリ,りんご	564 kcal 23.2 g	
10 金	ホイコーロー丼 【おはなし給食】	○	中華風コーンスープ 焼いも	牛乳,豚肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油,さつまいも	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),ねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,干しいだけ,ホールコーン,クリームコーン(缶),ねぎ,小松菜	629 kcal 20.8 g	
14 火	五目うどん 【おはなし給食】	○	もやしときゅうりの酢の物 もちもちドーナツ	牛乳,厚削り節,豚肉,焼き竹輪,油揚げ,くわかめ,絹ごし豆腐,きな粉	砂糖,冷凍うどん,ごま油,白玉粉,砂糖,小麦粉	干しいだけ,にんじん,たまねぎ,大根,ねぎ,小松菜,もやし,きゅうり	574 kcal 23.1 g	
15 水	青椒肉絲丼	○	にらたまスープ 果物(巨峰)	牛乳,豚肉,高野豆腐,豆腐,鶏卵	米,麦,でんぷん,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),干しいだけ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,にら,巨峰	609 kcal 24.3 g	
16 木	黒砂糖パン	○	さつまいもシチュー キャロットゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム,粉寒天	黒砂糖パン,油,さつまいも,バター,小麦粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ,オレングジュース	592 kcal 19.5 g	
17 金	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳,ししゃも,青のり,鶏肉,刻み昆布,大豆,削り節,厚揚げ	米,麦,小麦粉,油,砂糖	ごぼう,にんじん,たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,しめじ,ねぎ	584 kcal 24.1 g	
20 月	麦ごはん	○	ふくさ卵 からしあえ さつまい	牛乳,鶏肉,干ひじき,鶏卵,削り節	米,麦,油,砂糖,こんにゃく,さつまいも	にんじん,たまねぎ,干しいだけ,小松菜,もやし,ごぼう,大根,ねぎ	591 kcal 24.6 g	
21 火	スバグティミートソース	○	小松菜サラダ アップルゼリー	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ,粉寒天	スバグティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト(缶),小松菜,キャベツ,レモン,りんごジュース	619 kcal 25.9 g	
22 水	麦ごはん	○	鮭のもみじ焼き カリカリ油揚げのおひたし きのこ汁	牛乳,生鮭,油揚げ,削り節,鶏肉,豆腐,カットわかめ	米,麦,マヨネーズ	にんじん,小松菜,もやし,干しいだけ,大根,しめじ,まいだけ	549 kcal 27.3 g	
23 木	麻婆豆腐丼	○	中華酢あえ 果物(巨峰)	牛乳,豚肉,レンズまめ,豆腐	米,麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,マロニー	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),干しいだけ,ねぎ,にら,キャベツ,もやし,巨峰	596 kcal 25.1 g	
24 金	セサミトースト	○	マカロニのクリーム煮 カラフルサラダ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	食パン(無塩),白すりごま,白ねりごま,ソフトマーガリン,砂糖,油,バター,小麦粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),パセリ,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,ホールコーン	615 kcal 22.4 g	
27 月	ガーリックライス 【かつやく献立】「か」	○	チーズオムレツ ABCマカロニスープ	牛乳,ベーコン,鶏卵,ダイスチーズ	米,麦,バター,油,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,小松菜	563 kcal 22.3 g	
28 火	ワナピラフ 【かつやく献立】「つ」	○	いかのかりんと揚げ ひよこ豆の野菜スープ	牛乳,まぐろ缶詰,いか,ひよこめ	米,麦,バター,油,小麦粉,でんぷん	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,パセリ,しょうが,キャベツ	592 kcal 24.7 g	
29 水	スイートロールパン 【かつやく献立】「や」	○	チリコンカン 鱈きりんご	牛乳,うすら豆,ベーコン,豚肉	スイートロールパン,油,じゃがいも,砂糖,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,ホールトマト(缶),ピーマン,りんご	586 kcal 23.3 g	
30 木	薬おこわ 【かつやく献立】「く」	○	鶏肉のゆずこしょう焼き 豚汁	牛乳,鶏肉,豚肉,削り節,豆腐	米,もち米,むき栗,油,油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	557 kcal 24.1 g	
31 金	ガルパンソ(ひよこ豆) のキーマカレー 【運動会ガルパンソ献立】	○	ごまどし海藻サラダ パンブキンゲーク	牛乳,豚肉,ひよこめ,カットわかめ,鶏卵,調理用牛乳	米,麦,油,バター,小麦粉,ごま油,砂糖,白すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	636 kcal 20.5 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

27日(月)~30日(木)『かつやく』献立・・・南六小の合い言葉、『か』『つ』『や』『く』のつく料理を作ります。
31日(金) ガルパンソのキーマカレー・・・・ガルパンソとはひよこ豆のこと。運動会『ガルパンソ!』