



# 10月 給食献立予定表



平成30年度 栄村立栄小学校

月	火	水	木	金												
<b>1日 (ついたち)</b> わかめごはん あ豆腐 あまぜ 揚げ豆腐の甘酢あんかけ わふう 和風サラダ もやしのみそ汁 618/19.4/22.1/3.1	<b>2日 (ふつか)</b> ごはん さばのみそ煮 ごぼうサラダ ごもくじり 五目汁 612/24.3/20.5/2.2	<b>◎3日 (みっか)</b> ピザトースト こんにやくサラダ やさい 野菜のカレースープ なし 603/22.8/23.4/2.9	<b>4日 (よっか)</b> ごはん つくね ちんげんさい 青梗菜のおひたし ごまキムチ汁 602/24.9/17.3/2.3	<b>◎5日 (いつか)</b> あきぞら給食 給食室特製 おべんとう 688/28.4/20.7/3.2												
<b>1. 2年体験学習 給食なし</b>		<b>手作りトマトソースで、減塩ピザトースト</b>		<b>1. 2年体験学習予備日 給食なし</b>												
<b>8日 (ようか)</b> たいいく 体育の日 	<b>9日 (ここのか)</b> ごはん かぼちゃコロッケ かぶの浅漬 とうふのみそ汁 647/21.3/20.1/2.5 10月10日は「目」の日です。	<b>10日 (とおか)</b> がっこうやす 学校休み 	<b>11日</b> ごはん えびしゅうまい ちゅうか 中華サラダ ちんげんさい 青梗菜のスープ 604/27.7/16.2/2.8 <b>6年中学校体験入学</b>	<b>◎12日</b> ごはん ししゃもの二色あげ あまぜ 甘酢和え じゃがいものみそ汁 632/24.7/19.9/2.3 骨ごとたべられるししゃもでカルシウム補給												
<b>◎15日</b> ごはん あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め くすきりのサラダ さわにじる 沢煮汁 619/25.2/18.9/2.1 沢煮汁は、細切りの具をいれて作ります。	<b>16日</b> むぎごはん チキンカレー たらのマリネ フルーツヨーグルト 736/26.3/21.9/2.2 カレーは、トマト缶を入れてうまみアップ！	<b>◎17日</b> だいこん 大根菜ごはん し 凍み豆腐の肉づめ煮 ポテトサラダ すまし汁 677/24.9/22.2/2.9 大豆のタンパク質を積極的にとりましょう。	<b>◎18日</b> 〇りご〇ん と〇のか〇あ〇 そ〇サ〇ダ 〇のこじる 751/29.4/25.9/2.9 <b>3年生のきぼうこんだてです。</b>	<b>◎19日</b> ごはん サンマの塩焼き ポパイサラダ こお 凍り豆腐のみそ汁 608/24.0/23.4/2.0 旬のさんまです。きれいに食べてほしいです。												
<b>22日</b> そうごうぶん 総合文化祭 ふりかえきゅうぎょう 振替休業 	<b>◎23日</b> ごはん ミートボール だいこん 大根と白菜のサラダ さつま汁 700/26.0/24.4/2.4 秋野菜がでてくる時期ですね。	<b>24日</b> ごはん さけ 鮭のりんごみそ焼き ごまあえ けんちん汁 598/25.9/14.6/1.9 秋の味覚をふんだんに入れた献立です。	<b>◎25日</b> ごはん ぶたにく 豚肉と春雨のがら炒め きりぼしだいこん 切り大根のサラダ たんぷあーたん 蛋花湯 688/26.2/18.0/2.8 音楽会前日。体がほかほか温まる汁物です。	<b>◎26日</b> ごはん とりの照り焼き ひじき煮 みそ辛味ワントン汁 637/29.1/17.5/3.1 <b>音楽会当日です。</b>												
<b>◎29日</b> ごはん に豆腐 肉豆腐 いそかあえ だいこん 大根のみそ汁 683/27.6/23.0/2.8 紅玉と春巻の皮で作るアップルパイです。	<b>30日</b> うめ 梅ベーコンごはん ひみつのコロッケ ごもくまめ 五目豆 かきたま汁 726/23.8/24.8/3.0 秋山分校では、地域給食試食会があります。	<b>◎31日</b> しょうパン 食パン チキントマトソース コーンサラダ かぼちゃのポタージュ 706/27.8/26.7/3.4 ハロウィンなので、かぼちゃを使いました。	<b>日にち (◎本校登校日)</b> こんだて 献立 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩相当量 640kcal/24g/20g/2.5g ↑3, 4年生の基準値です。	<table border="1"> <tr> <td><b>赤</b></td> <td>おもに体をつくるものになる食品</td> </tr> <tr> <td>1群 (肉・魚・卵・豆製品)</td> <td>2群 (乳製品・小魚・海藻)</td> </tr> <tr> <td><b>緑</b></td> <td>おもに体の調子を整えるものになる食品</td> </tr> <tr> <td>3群 (緑黄色野菜)</td> <td>4群 (その他の野菜・果物)</td> </tr> <tr> <td><b>黄</b></td> <td>おもにエネルギーのものになる食品</td> </tr> <tr> <td>5群 (穀類・いも・さとう)</td> <td>6群 (あぶら脂)</td> </tr> </table>	<b>赤</b>	おもに体をつくるものになる食品	1群 (肉・魚・卵・豆製品)	2群 (乳製品・小魚・海藻)	<b>緑</b>	おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	<b>黄</b>	おもにエネルギーのものになる食品	5群 (穀類・いも・さとう)	6群 (あぶら脂)
<b>赤</b>	おもに体をつくるものになる食品															
1群 (肉・魚・卵・豆製品)	2群 (乳製品・小魚・海藻)															
<b>緑</b>	おもに体の調子を整えるものになる食品															
3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)															
<b>黄</b>	おもにエネルギーのものになる食品															
5群 (穀類・いも・さとう)	6群 (あぶら脂)															

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3, 4年を基準とした平均値です。