



10月

給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神崎市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ル kcal	エ ネ ル g	たん し ん つ ば g	し し つ g	
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品							
1 火	ごはん	○ あじのかばやきぶう ごぼうのきんぴら すましじる	あじ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう		しょうが ごぼう しょうが たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	酒 醤油 みりん 醤油 酒 みりん 煮干 削り節 酒 みりん 醤油 塩	596	24.5	15.7		
2 水	ビビンバ (わぎごはん)	○ (あじつきにく) (ナムル) わかめスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ もやし きくらげ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	酒 みりん 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 塩 酒 醤油	604	24.1	20.2		
3 木	ごはん	○ とりとこんさいのひらつくね こまつなとこんにゃくのいためもの かぼちゃのみそしる	とりとこんさいのひらつくね こおりとうふ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		ごぼう たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい こんにゃく さとう ごま あぶら		醤油 煮干 削り節	615	23.3	18.0		
4 金	わぎごはん	○ きのこカレー ピーンズサラダ	どりにく いんげんまめ ツナ ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう		しめじ えのき マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも あぶら ごまドレッシング	カレー ソース 醤油 塩 こしょう ケチャップ 粒粉 醤油		648	25.5	20.7		
7 火	ふりかえきゅうじつ													
8 火	おべんどうのひ													
9 水	ごはん	○ いわしのしょうがに やさしいゆかりあえ かきたまじる	いわしのしょうがに ささみ たまご とうふ	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ		醤油 煮干 削り節 醤油 酒 みりん 塩	583	24.6	17.6		
10 木	そばろちらし	○ とりひきにく ごぼうサラダ ぶたじる	とりひきにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		さやいんげん にんじん にんじん はねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう じゃがいもこんにゃく	ごまあぶら あぶら	酢 塩 醤油 マヨネーズ (たまごなし) 酢 醤油 酒 みりん 煮干 削り節	607	23.1	23.0		
11 金	ごはん	○ とうふハンバーグ しおこんぶサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう しおこんぶ どりにく	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう さとう じゃがいも	あぶら ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 ケチャップ 鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油		616	22.8	17.9		
14 月	スポーツのひ													
15 火	ごはん	○ オムレツ イタリダンサラダ やさしいスープ	オムレツ どりにく	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも あぶら	イタリダンレッシング 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう		569	19.9	18.3		
16 水	きつねごはん	○ かんざししゃぶのひ ごまあえ さといものみそしる	あぶらあげ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん こまつな にんじん はねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	ごまあぶら ごま	醤油 みりん 醤油 煮干 削り節	534	21.6	17.5		
17 木	チキンライス	○ とうふハンバーグ ポトフ フルーツヨーグルト	どりにく だいず ミートボール	ぎゅうにゅう		にんじん トマトピューレ こまつな にんじん ヨーグルト	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ワイン 塩 こしょう 酢 醤油		577	21.6	15.7		
18 金	ごはん	○ わふうきんぴらつつみやき さりほしだいこんのサラダ チキンスープ	わふうきんぴらつつみやき どりにく	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら ごまドレッシング	醤油 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう		600	23.4	18.8		
21 月	わぎごはん	○ マーボー豆腐 きくらげのちゅうかあえ	とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ こまつな にんじん	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	かたくりこ ごまあぶら	塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油	580	22.5	17.3		
22 火	カレーピラフ	○ アーモンドサラダ ミルグスープ	だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんじん こまつな にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	コンソメ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 こしょう マヨネーズ (たまごなし) マヨネーズ 鶏ガラスープ 塩 こしょう	575	23.0	19.8		
23 水	わぎごはん	○ しらみずかなのみそマヨソース ごもくまめ こんざいじる	めかうお みそ とうにゅう さつまあげ だいず とうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん はねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう こんにゃく さとう	あぶら	酒 塩 醤油 みりん 煮干 醤油 塩 酒 煮干 削り節	650	27.3	21.1		
24 木	ごはん	○ さといもとなまあげのにも わかめとツナのサラダ	どりにく なまあげ ツナ だいず	ぎゅうにゅう		にんじん きゅうり もやし とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら	酒 塩 醤油 みりん 青じそドレッシング	590	24.8	15.8		
25 金	コッペパン	○ とりにくガーリックやき ごまドレサラダ コーンスープ	どりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん こまつな にんじん にんじん	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	あぶら ごまドレサラダ	醤油 塩 こしょう 酒 ごまドレサラダ 塩 こしょう 鶏ガラスープ 塩 こしょう	560	25.8	24.1		
28 月	わぎごはん	○ いわしのうめに からしあえ ざつまじる	いわしのうめに どりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		こまつな キャベツ もやし ごぼう	せいはいくまい きょうかまい さとう さつまこんにゃく	あぶら	辛子 醤油 酢 煮干 削り節 酒 みりん	597	25.7	15.7		
29 火	ごはん	○ おでんぶうに ごまずあえ	どりにく やさいつみれ なまあげ	ぎゅうにゅう		にんじん こまつな にんじん	せいはいくまい きょうかまい こんにゃく さといも さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 削り節 塩 醤油 酢	537	23.4	12.5		
30 水	こおりとうふのどんぶり (わぎごはん)	○ キャベツのあえもの たまごスープ	どりにく だいず こおりとうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん こまつな	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	あぶら 塩 醤油 酒 みりん	鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 鶏ガラスープ	620	26.0	19.3		
31 木	ごはん	○ かぼちゃがたハンバーグ やさしいソテー じゃがいものみそしる	かぼちゃがたハンバーグ ささみ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう 煮干 削り節	591	24.3	17.4		
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。											今月の平均 (3, 4年生)	651	26.3	20.1