



# 10月 給食献立予定表



日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加計-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品 
	主 食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
2 (月)	ごはん	○	さばのみそに こまつなのなっとうあえ とんじる	牛乳 さば みそ なっとう のり ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも こんにゃく	610 31.2 19.2 1.61	果実類 きのこ類
★ 10/3(火)に、10月分「給食費4,900円と手数料110円」の5,010円が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
5の1年リクエスト 3 (火)	ビスキーパン	○ <small>ミルク(ロート)</small>	だいのトマトにこみ フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 たまご ハム チーズ だいす とりにく なまクリーム ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく トマト えだまめ パプリカ	パン ミルメーク バター さとう こむぎこ じゃがいも ローレル	768 24.6 29.4 2.42	海藻類 根菜類
4 (水)	さげごはん	○	ひじきいりつくね ゆかりあえ なめこじる	牛乳 とりにく さげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ゆかり(しそ) なめこ ねぎ	ごはん ごま でんぷん パンこ	619 26.9 19.8 2.64	いも類 緑黄色野菜
6の1年リクエスト 5 (木)	しょうゆ ラーメン	○	あげぎョーザ はるさめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく なると きょうざ たまご	ねぎ こまつな コーン もやし にんじん きゅうり ぶどう(果汁)	めん あぶら はるさめ こま さとう	694 25.2 22.2 2.77	海藻類 きのこ類
6 (金)	ごはん	○	ちくさやき こんにゃくきんぴら ごじる	牛乳 たまご みそ ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ シーチキン	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう れんこん えだまめ こまつな だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく ごま さといも	600 25.4 17.9 2.19	果実類 乳・乳製品
10 (火)	ビビンバ	○	トックいりキムチスープ あおのりこざかな	牛乳 ぶたにく みそ たまご とりにく あおのり かたくちいわし	にんにく しょうが もやし こまつな だいすもやし にんじん たまねぎ ねぎ キムチ はくさい	ごはん トウモロコシ ごま トック	642 30.7 19.2 2.42	海藻類 いも類
6の2年リクエスト 11 (水)	くろごま トースト	○	といのからあげ シーザーサラダ サイダーボンチ	牛乳 とりにく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん パプリカ もも りんご みかん パイン	パン ごま マーガリン さとう でんぷん あぶら ドレッシング ゼリー サイダー	665 25.2 22.4 2.07	魚介類 きのこ類
12 (木)	ごはん	○	あげとだいこんのべっこうに かきたまじる りんご	牛乳 ぶたにく なまあげ さつまあげ とうふ たまご	にんじん だいこん しょうが いんげん ねぎ こまつな りんご	ごはん でんぷん	606 25.4 17.9 1.87	海藻類 乳・乳製品
運動会がんばれメニュー								
13 (金)	チキンカツ カレー	○	ひじきのマリネ セレクトデザート <small>(70-Z ヨーグルト・氷菓子)</small>	牛乳 とりにく ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト りんご チャツネ きゅうり キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも がらみ ラウ ウスター こむぎこ パンこ あぶら 揚げデザート(氷菓子)	778 28.4 23.9 2.25	豆・豆製品 魚介類
17 (火)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ かぼちゃのみそしる かき	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ たまご なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ かぼちゃ ねぎ こまつな かき	ごはん	671 30.5 20.6 2.04	いも類 根菜類
おはなし給食「ぐりとぐら」								
18 (水)	ミート スパゲティ	○	ポトフふうスープ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ぶたにく こなチーズ たまご ミートボール	にんにく にんじん たまねぎ セロリー エリンギ トマト キャベツ かぶ ブロccoli コーン レモン(果汁)	スパゲティ ウスター ローレル じゃがいも こむぎこ さとう バター パーキングパウダー	721 27.3 27.1 2.75	海藻類 豆・豆製品
19 (木)	マーボーどん	○	かいそうサラダ ちゅうかうたまごスープ	牛乳 ぶたにく とうふ かいそうミックス ハム たまご	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン チンゲンサイ	ごはん むぎ トウモロコシ マヨネーズ でんぷん ごま	625 27.3 18.6 2.08	緑黄色野菜 果実類
季節の献立①								
20 (金)	きのこごはん	○	てづくりコロッケ ちくわとこまつなのおひたし とうがんのみそしる	牛乳 あぶらあげ ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな とうがん しめじ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	648 25.1 18.9 1.96	緑黄色野菜 乳・乳製品
23 (月)	ごはん (のりのつくだに)	○	メルルーサのあげに ほうれんそうのごまあえ こしねじる	牛乳 メルルーサ ちくわ あぶらあげ とうふ のり みそ	レモン(果汁) ねぎ にんじん もやし しいたけ ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら ごま さといも こんにゃく	599 27.1 18.1 2.19	根菜類 果実類
5の2年リクエスト 24 (火)	ココア あげパン	○	タンダリーチキン ツナポパイサラダ ミルクスープ	牛乳 とりにく チーズ ヨーグルト シーチキン ベーコン なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ レモン(果汁) トマト ほうれんそう きゅうり にんじん コーン	パン あぶら こめこ さとう ココア カレーこ じゃがいも バター	676 31.8 25.1 2.57	きのこ類 海藻類
25 (水)	ごはん	○	ぶたにくのくわやき ひじきとだいすのもの みそけんちんじる	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ だいす なまあげ みそ	にんにく にんじん えだまめ だいこん ねぎ ごぼう こまつな	ごはん しちみ こんにゃく さといも	656 29.1 23.1 2.26	魚介類 緑黄色野菜
26 (木)	キムチ チャーハン	○	だいがくいも はるさめスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	キムチ にんじん しいたけ にんにく しょうが はくさい ら ねぎ アセロラ(果汁)	ごはん オイスター あぶら さつまいも ごま はるさめ ゼリー	668 18.1 16.1 2.59	海藻類 乳・乳製品
27 (金)	かやくごはん	○	あおうおのにつけ きりぼしのゆずふうみあえ さつまじる まっちゃんプリン <small>(ホイップ)</small>	牛乳 とりにく あぶらあげ あかうお かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう しいたけ しょうが はくさい こまつな きりぼし ごぼう ねぎ ゆず(果汁) まっちゃん	ごはん こんにゃく さつまいも プリン ホイップ さとう	703 31.6 22.3 2.59	果実類 緑黄色野菜
季節の献立②								
30 (月)	にこみうどん	○	きせつのかきあげ こまつなのごまあえ きなこしらたま	牛乳 あぶらあげ ちくわ たまご きなこ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ かぼちゃ ごぼう たまねぎ えだまめ	うどん さつまいも こむぎこ パーキングパウダー あぶら ごま しらたま	636 21.9 19.1 1.89	魚介類 乳・乳製品
行事食：ハロウィン								
31 (火)	キャロット ピラフ	○	ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ ココアプリン <small>(ホイップ)</small>	牛乳 とりにく シーチキン ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ ブロccoli コーン きゅうり かぼちゃ	ごはん バター こめこ プリン ココア チョコ ホイップ	616 20.1 18.8 1.45	海藻類 いも類

## 今月のリクエストアンケート結果(5・6年担当)

※各クラスのリクエストの日以外にもたくさん登場しているよ!

5の1	1位	2位	3位
主食	ビスキーパン	ココアあげパン	ナン
おかず	おろしハンバーグ	メルルーサ	チンジャオロース
和え物	納豆あえ	ツナポパイサラダ	ゆかり和え
デザート	ミルクメークロート	サイダーボンチ	クレープ

5の2	1位	2位	3位
主食	カツカレー	あげパン	ラーメン
おかず	コロッケ	大芋いも	卵とろみ味噌和え
和え物	ゆかり和え	納豆あえ	ツナポパイサラダ
デザート	冷凍みかん	ガリガリ君	かみかみグミ

6の1	1位	2位	3位
主食	しょうゆラーメン	きなこあげパン	カツカレー
おかず	揚げぎョーザ	からあげ	コロッケ
和え物	春雨サラダ	納豆あえ	シーザーサラダ
デザート	ハーゲンダッツ	サイダーボンチ	ぐりとぐらのカステラ

6の2	1位	2位	3位
主食	黒ゴマトースト	わかめごはん	あげパン
おかず	からあげ	メルルーサ揚げ煮	ハンバーグ
和え物	納豆あえ	春雨サラダ	シーザーサラダ
デザート	サイダーボンチ	抹茶プリン	冷凍みかん

**図書室とのコラボ企画!** **おはなし給食**

『ぐりとぐら』なかがわりえご/おあむらゆいこ

毎年恒例になりました、図書室とのコラボ企画である「おはなし給食」が始まります。毎年、最初を飾るのは、みなさんから大好評の「ぐりとぐら」のカステラです!!

ぐりとぐらのお話に出てくるカステラのレシピのままで作っています。シンプルな材料ですが、濃厚なバターのお香りとたっぷりの卵のうま味が、とっても美味しいカステラです!楽しみにしていてね!

大人気!! カステラが登場!