

10月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「のこさずたべよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・こまつな

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄 養 量				
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとになる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 量 g	
1	水	○	ごはん のっぺいじる さばのこうみソースがけ いんげんとひきにくのいために	牛乳 とりにく さば みそ ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな さやいんげん たまねぎ しょうが	こめ さといも でんぱん さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	638	27.7	22.9	1.9	
2	木	○	こくとうパン オニオンスープ ポークチャップ かぼちゃとチーズのサラダ グレープゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん パセリ しめじ ピーマン にんにく トマト かぼちゃ きゅうり コーン	パン オリーブオイル じゃがいも さとう でんぱん マヨネーズ ゼリー	627	25.4	23.8	2.1	
3	金	○	ごはん ちゅうかふうコーンスープ あげきょうざ あつあげとチンゲンサイのちゅうかいため	牛乳 なんと どうふ たまごぶたにく とりにく きぬあげ	にんじん えのき たまねぎ こまつな コーン にんにく チンゲンサイ にはら キャベツ ねぎ しょうが	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	601	21.5	20.1	1.9	
6	月	○	🍱じゅうごやこんだて🍱 ごはん おつきみじる とりにくのおこうじやき みそドレッシングサラダ つきみだんご	牛乳 ぶたにく どうふ たら とりにく みそ	にんじん だいこん えのき こまつな にんにく キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま つきみだんご	633	29.5	16.9	1.6	
7	火	○	カレーうどん わふういなり ブロッコリーのマヨネーズサラダ むしケーキ	ぶたにく あぶらあげ 牛乳 たら	たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん ブロッコリー コーン ごぼう しいたけ	うどん ルウ じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら むしケーキ	653	25.0	34.6	2.3	
8	水	○	むぎごはん わかめスープ ブルコギどんのぐ ヨーグルトあえ	牛乳 とりにく どうふ なんと わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん もやし はくさい にんにく たまねぎ しめじ にはら パイン みかん もも	こめ おおむぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	604	24.4	15.6	1.9	
9	木	○	コッペパン チリコンカン ハムカツ キャベツのさんしょくサラダ	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ ひよこまめ さとう パンこ ドレッシング	618	24.9	25.3	2.5	
10	金	○	🍷めめのあいごデーこんだて🍷 ごはん とうふとじゃがいものみそしる あじあげに ぶたにくとやさいのおかかいため ブルーベリーゼリー	牛乳 とうふ みそ あじ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ えのき こまつな にんじん キャベツ にはら しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう でんぱん あぶら ゼリー	606	27.1	16.1	1.8	
☆ 給食費(10月分)の引き落とし日は10月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆											
14	火	○	ごはん あつあげのちゅうかに てづくりもちごめしゅうまい ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく きぬあげ とりにく かまぼこ わかめ	しょうが ながねぎ にんじん こんにゃく しめじ チンゲンサイ たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら もちごめ くらうまい	664	27.4	21.4	2.0	
15	水	○	ごはん いためやさいのみそしる さんまのしょうがに しおにくじゃが	牛乳 とりにく みそ さんま ぶたにく	もやし にんじん だいこん えのき こまつな にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ しょうが	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう でんぱん	617	27.0	20.5	1.8	
16	木	○	ナポリタン メンチカツ とりにくとかいそうのサラダ りんごのタルト	ウインナー 牛乳 とりにく ぶたにく かいそう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ もやし コーン	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ だいずこ タルト	648	24.0	29.0	2.6	
17	金	○	むぎごはん ひらめんスープ ガパオライスのぐ たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく なんと とりにく だいず	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり コーン	こめ おおむぎ こめめん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	618	25.0	17.8	2.4	
20	月	○	ごはん さつまじる あかうおのてりやき きりぼしだいこんのふくめに チーズ	牛乳 ぶたにく どうふ みそ あかうお さつまあげ あぶらあげ チーズ	にんじん えのき ながねぎ こまつな きりぼしだいこん えだまめ	こめ さつままいも あぶら さとう	616	28.8	17.3	2.1	
21	火	○	ココアあげパン ポークシチュー えだまめサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン あぶら さとう バター なまクリーム しろいんげんまめ ルウ ドレッシング ゼリー	637	21.7	24.8	2.0	
22	水	○	むぎごはん こまつなしらたまのスープ きんぴらぶたどんのぐ やさいのごまあえ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん えのき こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう しらたき しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	こめ おおむぎ しらたま さとう あぶら ごま	626	26.5	17.9	2.1	
23	木	○	食パン つぶつぶコーンポタージュ にこみふうハンバーグ あおなのソテー キャラメルクリーム	牛乳 スキムミルク とりにく ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム しめじ エリンギ こまつな	パン ルウ なまクリーム バター さとう オリーブオイル キャラメルクリーム	649	25.7	25.8	2.8	
24	金	○	むぎごはん チキンカレー ししゃもアーモンドフライ にんじんのマリネ	牛乳 とりにく からふとししゃも ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ こむぎこ パンこ アーモンド さとう	677	25.0	22.7	2.3	
☐お話給食☐【ふしぎ駄菓子屋銭天堂シリーズ】「底なしイ〜カ」「タイムライム」という駄菓子をアレンジした「いかのあまからあげ」「はるさめのレモンあえ」を作りました！											
27	月	○	ごはん ワンタンスープ いかのあまからだれ はるさめのレモンあえ	牛乳 ぶたにく いか ハム	にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい えのき コーン もやし きゅうり レモン たまねぎ	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぱん あぶら さとう はるさめ ごま	610	20.7	15.2	2.4	
☐お話給食☐【14ひきのかぼちゃ】14ひきのねずみの家族がかぼちゃの種をまきました。草を抜いて、土を耕して、畑づくり。風の日も雨の日もみんなで大切に育て、いよいよ収穫の時期です。											
28	火	○	コッペパン かぼちゃスープ ツナサラダサンドよう ジャーマンポテト	牛乳 とりにく ツナ ウインナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ レモン きゅうり	パン ルウ あぶら マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル	588	24.7	23.3	2.6	
☐お話給食☐【また次の春へ】東日本大震災で被災した人たちの心情が伝わる7つの物語が書かれています。この中に「トン汁」という心温まるお話があります。											
29	水	○	ごはん トンじる とりにくのごまずがけ おかかサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく どうふ みそ とりにく かまぼこ かつおぶし ヨーグルト	こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	こめ じゃがいも さとう ごま でんぱん あぶら	618	31.4	16.5	2.2	
☐お話給食☐【今日はソソミのおうちでキムチをつけるひ！】冬の間食べる分のキムチを作る日を「キムジャン」といいます。ソソミの家の「キムジャン」の日。裏庭から様子を見ているのはだれかな？											
30	木	○	ごはん トックスープ ぶたにくのキムチいため ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	にんじん はくさい こまつな しいたけ しょうが たまねぎ もやし にはら ブロッコリー コーン	こめ トックス あぶら ごまあぶら でんぱん じゃがいも さとう	626	28.0	21.0	2.4	
☐お話給食☐【魔女の宅急便】魔女のキキのふるさとでは、大みそかに大きな肉団子のトマト煮を作ります。給食では、食べやすいように小さめの肉団子が入ったトマトスープを作りました。											
31	金	○	🍷ハロウィンこんだて🍷 パレンシアピラフ にくだんごいりトマトスープ チーズオムレツ ほうれんそうとコーンのサラダ かぼちゃクリームもち	牛乳 とりにく チーズ たまご ハム	あかピーマン にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト ほうれんそう コーン レモン	こめ あぶら じゃがいも でんぱん パンこ マーガリン さとう クリームもち	640	21.4	22.1	2.6	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。							平均栄養量	628	25.6	21.4	2.2
<保護者の方へ>							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



10/27～11/9は「読書週間」です。この期間には、本に出てくる料理をイメージした「お話給食」が実施されます。