



# 10月の献立表



【給食目標】給食の後片付けをきちんとしよう

【食育目標】季節の食べ物を知っておいしく食べよう

弘前大学教育学部附属小学校

日	曜	こ ン だ て 名			あかのなかま 体をつくる食品	きいろのなかま 熱や力のもとになる食品	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる食品	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月			さんまのしょうがに ひじきのいりに キャベツとあぶらあげのみそしる	さんま ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごはん	にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ ねぎ	594	20.7
4	火			マーボーライス ちゅうかドレッシングサラダ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ちゅうかドレッシング	たまねぎ なら ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	611	24.6
5	水			プレーンオムレツ アスパラガスのサラダ チリコンカン	たまご ぶたひきにく だいざ	わふうドレッシング パン	アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト オレンジジュース	614	25.4
6	木			とりにくのみそやき もやしとこまつなのあえもの わかめととうふのみそしる	とりにく みそ わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん	もやし こまつな にんじん ねぎ	544	22.5
7	金			なすとひきにくのトマトスパゲッティ ブロッコリーサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル パン	なす たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー にんじん とうもろこし グリンピース	671	29.2
11	火	3時間授業(給食なし)							
12	水			さけのチーズパンこやき だいこんサラダ ソーセージとやさいのトマトスープ ぎゅうにゅう	さけ かにふうみかまぼこ わかめ ソーセージ ぎゅうにゅう		だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト	616	28.4
13	木			チキンカレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	とりにく わかめ いかまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも パン	たまねぎ にんじん キャベツ ふくじんづけ	610	21.1
14	金			とんこつラーメン はるまき いんげんのごまあえ ぎゅうにゅう	チャーシュー なんと はるまき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダあぶら ごま	きくらげ もやし キャベツ ねぎ さやいんげん にんじん	687	27.0
17	月	秋季休業							
18	火	秋季休業							
19	水			ソーセージステーキ れんこんサラダ コンソメスープ チョコレートクリーム	ソーセージステーキ おさかなソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう	パン	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	617	24.6
20	木			きんぴらつつみやき なつとうあえ とうふとなめこのみそしる	きんぴらつつみやき なつとう かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん	にんじん もやし ほうれんそう なめこ ねぎ	563	23.9
21	金			きつねうどん しらすいりかきあげ アスパラガスとしめじのごまサラダ	あぶらあげ なんと しらす とりにく ぎゅうにゅう	うどん ごまドレッシング(卵)	こまつな ほししいたけ ねぎ たまねぎ アスパラガス しめじ	539	20.6
24	月			きんぴらどんぶり はくさいとつみれのみそしる りんご	ぶたにく つみれ みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ やまぐらげ はくさい ねぎ りんご	562	23.5
25	火			ぶりのみぞれに きりぼしだいこんのふくめに さやいんげんのみそしる	ぶり さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん	きりぼしだいこん にんじん やまぐらげ さやいんげん ねぎ	553	21.7
26	水			チキンピカタカレーあじ カリフラワーのサラダ かぼちゃシチュー	チキンピカタカレーあじ(卵) ベーコン ぎゅうにゅう	オリーブオイル パン	カリフラワー とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん	632	25.5
27	木			ぶたにくのしおこうじやき たくあんあえ ごぼうのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごま ごはん	キャベツ たくあん きゅうり ごぼう ねぎ	614	24.8
28	金			あんかけやきそば えびシュウマイ(2こ)	ぶたにく なんと えびしゅうまい ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ はくさい チンゲンサイ	564	28.3
31	月			さばのてりやき ブロッコリーのごまあえ いとかまぼこスープ ハロウィンデザート(かぼちゃプリン)	さば いとかまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	ごま ごはん	ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこんは かぼちゃプリン	530	25.9

【17】※献立は材料の都合などにより変更になることがあります。

※中学年を基準にしています。食品の分類は主に含まれている栄養素を示します。

今月の1食あたりの平均栄養量	595	24.6
----------------	-----	------



実りの秋に感謝しよう