令和5年

10月の給食だより

高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		674
	じゃがいもとベーコンのみそしる	ベーコン　しろみそ あわせみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		
	さんまのかばやき	さんま				でんぷん　さとう	あぶら	
	しおこんぶあえ		しおこんぶ		はくさい　えだまめ きりぼしだいこん とうもろこし		ごまあぶら	
3 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		570
	ピリからキムチスープ	ぶたにく　とうふ しろみそ		にんじん　にら	はくさい　たまねぎ にんにく	じゃがいも	ごまあぶら あぶら	
	にくしゅうまい(2こ)	ぶたにく　とりにく そけそうだら			たまねぎ	でんぷん　パンこ こむぎこ　さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのチンジャオロース			あかピーマン チンゲンサイ	きりぼしだいこん れんこん　たけのこ	さとう	ごまあぶら あぶら	
4 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		592
	なめこじる	とうふ　あぶらあげ あかみそ　しろみそ	わかめ	にんじん　こまつな ねぎ	たまねぎ　なめこ			
	さけのメンチカツ	さけ			たまねぎ	パンこ　こむぎこ さとう	あぶら	
	もみじあえ				だいこん　きゅうり ふくじんづけ			
5 木	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		596
	はなやさいのポトフ	ウインナー		にんじん　ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ だいこん　れんこん ぶなしめじ　にんにく カリフラワー	じゃがいも	オリーブオイル	
	おおばいりハンバーグ	ぶたにく　とりにく		あおじそ	たまねぎ	でんぷん　こめこ さとう		
	あきいろフルーツミックス				パイナップル りんご　もも	ぶどうゼリー りんごゼリー		
6 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		651
	いりどうふ	とりにく　かまぼこ たまご　とうふ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも　さとう	あぶら	
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん　たまねぎ しいたけ	パンこ　でんぷん こむぎこ	あぶら	
	こんにゃくサラダ	ハム			きゅうり　こんにゃく		ごまドレッシング あおじそドレッシング	
10 火	SDGs 献立 ～食べて、学ぼうＳＤＧｓ							728
	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		
	ソースかつどんのぐ （とんかつ キャベツソテー とんかつソース）	ぶたにく　だいずこ			キャベツ	でんぷん　パンこ	あぶら	
	やさいまるごとこんさいじる	なまあげ		にんじん だいこんのは	れんこん　ごぼう だいこん たまねぎ			
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト		
11 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		610
	エビカレー	えび　とうにゅう		にんじん　トマト さやいんげん	たまねぎ　しょうが マッシュルーム にんにく	じゃがいも	あぶら	
	アンサンブルエッグ	たまご　ベーコン	チーズ　ぎゅうにゅう			じゃがいも　でんぷん さとう		
	りんごのスイートサラダ				りんご　キャベツ きゅうり とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	
12 木	サンドイッチバンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチバンズパン		585
	てりやきチキンバーガーのぐ （てりやきチキン キャベツのマヨネーズあえ）	とりにく			キャベツ	さとう	マヨドレッシング	
	ペンネとやさいのコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ えだまめ たもぎたけ セロリ　にんにく	ペンネマカロニ じゃがいも	あぶら	
13 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		698
	マーボーはるさめ	ぶたひきにく とうふ　あかみそ		にんじん　にら	たまねぎ　はくさい きくらげ　にんにく しょうが	はるさめ　さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ しょうが　しいたけ	こむぎこ　こめこ はるさめ　さとう でんぷん	あぶら	
	さんしょくナムル			トウミョウ	もやし　とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
16 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		663
	さつまいものクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも	バター あぶら	
	ハムステーキ	ぶたにく　とりにく						
	いろどりまめのサラダ	ひよこまめ だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ			キャベツ とうもろこし		サウザンアイランド ドレッシング	

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 ビタミン・無機質	4群 その他野菜 果物・きのこ	(き)おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	エネルギー (kcal)
17 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		652
	エッグスープ	ハム　たまご		にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも　でんぷん		
	こめこコロッケ	ぶたにく　ぎゅうにく		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　さとう こめこ	あぶら	
	チキンサラダ	とりにく			キャベツ　きゅうり とうもろこし		マヨドレッシング	
18 水	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう	やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	たまねぎ　しいたけ にんにく	ごはん　さとう	あぶら ごまあぶら	590
	かいせんスープ	なるとまき　えび いか	かんてん わかめ		だいこん　たけのこ きくらげ　しろねぎ しょうが　にんにく		ごまあぶら	
	ショウロンポウ(2こ)	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ たけのこ　しいたけ しょうが	はるさめ　でんぷん こむぎこ　さとう	あぶら	
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと		
19 木	毎月19日は　『食育の日』							623
	しらたまうどん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		
	みそにこみうどんつけじる	とりにく　かまぼこ あぶらあげ　あかみそ あわせみそ		にんじん　こまつな	たまねぎ　しいたけ しろねぎ	さとう でんぷん		
	やさいいりあつやきたまご	たまご　ぶたにく		ほうれんそう　にんじん	たまねぎ	さとう　こめ	あぶら	
	きゅうりのうめあえ				きゅうり もやし うめ	さとう	ごまあぶら	
20 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		635
	なまあげのみぞれじる	なまあげ		みつば	えのきたけ たまねぎ こんにゃく だいこん	さといも		
	いかてんぷら	いか				こむぎこ	あぶら	
	にんじんのあきいろサラダ	まぐろ		にんじん　みずな	れんこん えだまめ		ごまドレッシング	
24 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		672
	ちゅうかスープ	ハム		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ えのきたけ　にんにく	ワンタン	あぶら	
	とりからあげのりんごソース(2こ)	とりにく			りんご　にんにく しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	
	にしょくピーマンのオイスターソテー			ピーマン あかピーマン	たけのこ	じゃがいも　さとう	あぶら ごまあぶら	
	わかめふりかけ		わかめふりかけ					
25 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		642
	あきいろのみそしる	あぶらあげ もみじがたかまぼこ しろみそ あかみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ たまねぎ　ごぼう			
	げんまいいりひらつくね	とりにく			たまねぎ	はつがげんまい パンこ　でんぷん さとう		
	てづくりおにまんじゅう					さつまいも こむぎこ　さとう		
26 木	りんごパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			りんごパン		634
	オニオンスープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ にんにく	じゃがいも	あぶら	
	やきぐりフライ					じゃがいも　パンこ さつまいも こむぎこ でんぷん　さとう	くり　あぶら	
	ほうれんそうのベーコンソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ　にんにく マッシュルーム		オリーブオイル	
27 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		621
	だまこじる	とりにく あぶらあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ まいたけ ごぼう	だまこもち		
	たらのぎんがみやき	すけそうだら　みそ				さとう　でんぷん	マヨドレッシング	
	もやしのしおおかかあえ	ハム　かつおぶし	くきわかめ かんてん		もやし　えだまめ		しおドレッシング	
30 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		683
	すきやき	ぶたにく やきどうふ		にんじん　ねぎ	たまねぎ れんこん えのきたけ はくさい	こんにゃく　ふ さとう	あぶら	
	やさいのふわふわあげ(2こ)	とうふ　とうにゅう		にんじん	たまねぎ　えだまめ とうもろこし	さとう　こむぎこ	あぶら	
	みずなのシャキシャキサラダ	とりにく		みずな	だいこん　もやし		ごま ごまドレッシング マヨドレッシング	
31 火	10月31日は『ハロウィン』　～かぼちゃを使ったメニューです～							744
	チキンライス　ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	たまねぎ　にんにく マッシュルーム	ごはん　さとう	オリーブオイル	
	ハロウィンスープ	かぼちゃがたかまぼこ ベーコン　だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		にんじん　パセリ	キャベツ　たもぎたけ にんにく	じゃがいも	あぶら	
	コーングラタン	おから　とうにゅう			とうもろこし たまねぎ	じゃがいも　こめこ さとう		
	かぼちゃマフィン					かぼちゃマフィン		

おしらせ

★　10 月 23 日(月)は運動会代休日のため給食はありません。　20 回

★　都合により、献立・材料等が変わることがあります。

栄養豊富でおいしい
秋の味覚を味わおう