10月 すこやかすくーるらんち

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

甲奴学校給食共同調理場

※ は牛乳を表しています。

月	火	水	木	金
〇〇の秋 みんなは〇〇になにを入れる？ 	**1** かぼちゃサラダ てづくりふりかけ ごはん あつあげのみそいため エネルギー 小学校 795kcal / 中学校 995kcal 家庭でおぎないたいもの：いも類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ささみ かつおぶし だいず ちりめんじゃこ しおこんぶ 緑 おもに体の調子を整える：たまねぎ なす キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり 黄 おもにエネルギーになる：こめ さとう あぶら でんぷん ノンエッグマヨ ごま	**2** きりぼしだいこんのナムル あげぎょうざ もちむぎごはん とうがんのちゅうかスープ エネルギー 小学校 632kcal / 中学校 780kcal 家庭でおぎないたいもの：たまご 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ 緑 おもに体の調子を整える：だいこん もやし きゅうり にんじん とうがん たまねぎ こまつな しいたけ えのきだけ しょうが 黄 おもにエネルギーになる：こめ もちむぎ あぶら さとう ごま でんぷん	**3** ひじきのマヨサラダ ごはん とりにくのテミグラスソースに エネルギー 小学校 642kcal / 中学校 788kcal 家庭でおぎないたいもの：くだもの 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ハム 緑 おもに体の調子を整える：たまねぎ にんじん なす えだまめ ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり コーン 黄 おもにエネルギーになる：こめ あぶら さとう ごま	**4** ピーナッツあえ いわしのごまやき むぎごはん なすのみそしる エネルギー 小学校 585kcal / 中学校 716kcal 家庭でおぎないたいもの：海藻類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ 緑 おもに体の調子を整える：キャベツ にんじん ほうれんそう もやし しょうが なす たまねぎ ぶなしめじ 黄 おもにエネルギーになる：こめ むぎ ごま ピーナッツ さとう
7 おかか和え わかめごはん ぶたじゃが エネルギー 小学校 562kcal / 中学校 686kcal 家庭でおぎないたいもの：乳製品 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちくわ かつおぶし 緑 おもに体の調子を整える：にんじん たまねぎ いんげん キャベツ ブロッコリー きゅうり 黄 おもにエネルギーになる：こめ じゃがいも こんにゃく さとう	**8** いとかまあえ さばのみそに ごはん すましじる エネルギー 小学校 614kcal / 中学校 759kcal 家庭でおぎないたいもの：いも類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう さば みそ わかめ かまぼこ つみれ 緑 おもに体の調子を整える：きゃべつ しょうが きゅうり にんじん ぶなしめじ とうがん ほうれんそう 黄 おもにエネルギーになる：こめ さとう	**9** そうめんかぼちゃのカレーいため もちむぎごはん こうやどうふのたまごとじ エネルギー 小学校 635kcal / 中学校 782kcal 家庭でおぎないたいもの：種実類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりにく ベーコン 緑 おもに体の調子を整える：たまねぎ にんじん しいたけ こまつな そうめんかぼちゃ 黄 おもにエネルギーになる：こめ もちむぎ じゃがいも あぶら	**10** ☆目の愛護デー☆ ほうれんそうのあえもの スタミナレバー ごはん かきたまじる エネルギー 小学校 671kcal / 中学校 827kcal 家庭でおぎないたいもの：海藻類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう レバー とりにく ハム たまご 緑 おもに体の調子を整える：にんじん たまねぎ なす ほうれんそう にんにく しょうが にら キャベツ コーン えのきたけ ぶなしめじ しろねぎ 黄 おもにエネルギーになる：こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	**11** ごぼうサラダ ホキのパンこやき むぎごはん オニオンスープ エネルギー 小学校 699kcal / 中学校 866kcal 家庭でおぎないたいもの：色の濃い野菜 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン ハム 緑 おもに体の調子を整える：かぼちゃ パセリ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ 黄 おもにエネルギーになる：こめ むぎ ノンエッグマヨ パンこ ごま さとう
14 	**15** ポテトサラダ きのこのたきこみごはん ふわふわたまごスープ エネルギー 小学校 638kcal / 中学校 826kcal 家庭でおぎないたいもの：色の濃い野菜 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ウインナー とうふ わかめ たまご 緑 おもに体の調子を整える：ぶなしめじ きゅうり えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ 黄 おもにエネルギーになる：こめ さとう ノンエッグマヨ パンこ でんぷん	**16** あらめサラダ タンドリーチキン もちむぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー 小学校 660kcal / 中学校 815kcal 家庭でおぎないたいもの：種実類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あらめ チーズ ちくわ わかめ とうふ あぶらあげ みそ 緑 おもに体の調子を整える：たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんにく 黄 おもにエネルギーになる：こめ もちむぎ さとう あぶら じゃがいも	**17** こうみあえ ごはん こうやどうふのうまに エネルギー 小学校 629kcal / 中学校 776kcal 家庭でおぎないたいもの：乳製品 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやどうふ ちくわ ハム 緑 おもに体の調子を整える：えだまめ にんじん たまねぎ きぬさや だいこん きゅうり こまつな 黄 おもにエネルギーになる：こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	**18** ☆ふるさとランチの日☆ ごまドレサラダ こまつなとかぼちゃのグラタン コッペパン コンソメスープ エネルギー 小学校 669kcal / 中学校 849kcal 家庭でおぎないたいもの：こざかな 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム わかめ ミートボール 緑 おもに体の調子を整える：**こまつな** かぼちゃ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし にんじん ブロッコリー ぶなしめじ とうがん 黄 おもにエネルギーになる：コッペパン バター こめこ パンこ あぶら さとう
21 マカロニ半五ダクごはん ひじきごはん とんじる エネルギー 小学校 682kcal / 中学校 883kcal 家庭でおぎないたいもの：色の濃い野菜 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あぶらあげ だいず ひじき ツナ ぶたにく みそ 緑 おもに体の調子を整える：にんじん ごぼう えだまめ キャベツ コーン だいこん しろねぎ 黄 おもにエネルギーになる：こめ さといも さつまいも あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨ こんにゃく	**22** そうめんかぼちゃのすのもの やきししゃも ごはん しろねぎのみそしる エネルギー 小学校 570kcal / 中学校 741kcal 家庭でおぎないたいもの：いも類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう ししゃも ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ わかめ みそ 緑 おもに体の調子を整える：そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ 黄 おもにエネルギーになる：こめ あぶら さとう	**23** ヨーグルト あきあじカレー カリカリじゃこサラダ エネルギー 小学校 654kcal / 中学校 793kcal 家庭でおぎないたいもの：くだもの 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ヨーグルト 緑 おもに体の調子を整える：かぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン 黄 おもにエネルギーになる：こめ さつまいも あぶら さとう	**24** ぶたにくとこんにゃくのピリからいため ごはん さつまじる エネルギー 小学校 613kcal / 中学校 833kcal 家庭でおぎないたいもの：海藻類 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ 緑 おもに体の調子を整える：にんじん しいたけ ごぼう ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが ぶなしめじ しろねぎ 黄 おもにエネルギーになる：こめ こんにゃく あぶら さとう さつまいも	**25** りっちゃんサラダ しおからあげ むぎごはん かぼちゃのみそしる エネルギー 小学校 693kcal / 中学校 898kcal 家庭でおぎないたいもの 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ かつおぶし しおこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ 緑 おもに体の調子を整える：かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 黄 おもにエネルギーになる：こめ むぎ あぶら こめこ でんぷん さとう
28 りんご そうめんかぼちゃのごまじゃこあえ さつまいもごはん きのこのみそしる エネルギー 小 541kcal / 中 663kcal 家庭でおぎないたいもの：たまご 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう ちゅめんじゃこ あぶらあげ とうふ みそ 緑 おもに体の調子を整える：たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ しろねぎ キャベツ にんじん もやし そうめんかぼちゃ りんご 黄 おもにエネルギーになる：こめ ごま あぶら さとう さつまいも	**29** きなこいも とりにくのマスタードやき キムタクごはん やさいたっぷりポトフ エネルギー 小 693kcal / 中 896kcal 家庭でおぎないたいもの：色の濃い野菜 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく きなこ ウインナー 緑 おもに体の調子を整える：とうがん にんじん たまねぎ パセリ にんにく 黄 おもにエネルギーになる：こめ さつまいも じゃがいも でんぷん あぶら さとう	**30** ごぼうサラダ さばのしょうがに もちむぎごはん もずくスープ エネルギー 小 652kcal / 中 844kcal 家庭でおぎないたいもの：乳製品 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう さば ハム もずく とうふ 緑 おもに体の調子を整える：たまねぎ とうがん にんじん えのきたけ ごぼう コーン しょうが 黄 おもにエネルギーになる：こめ もちむぎ さとう ごま ノンエッグマヨ	**31** ☆ハロウィンきゅうしょく☆ ハロウィンゼリー パンプキンサラダ チキンライス ベーコンポテトスープ エネルギー 小 614kcal / 中 770kcal 家庭でおぎないたいもの：色の濃い野菜 赤 おもに体を作る：ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン 緑 おもに体の調子を整える：たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン えだまめ 黄 おもにエネルギーになる：こめ じゃがいも ノンエッグマヨ さとう ゼリー	**読書の秋** **食欲の秋**

10月1日(火)

ごはん
厚揚げのみそいため
かぼちゃサラダ
手づくりふりかけ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
厚揚げ	60	78
豚ミンチ	25	32.5
たまねぎ	50	65
キャベツ	50	65
なす	5	6.5
にんじん	10	13
赤みそ	8	10.4
濃口醤油	1	1.3
三温糖	2	2.6
酒	1	1.3
みりん	1.5	1.95
ごま油	0.5	0.65
でん粉	0.8	1.04
かぼちゃ	40	52
にんじん	5	6.5
きゅうり	5	6.5
ウインナー	7	9.1
塩	0.2	0.26
こしょう	0.02	0.026
ノンエッグマヨ	10	13
かつお節	1.3	1.69
ちりめん	3	3.9
クラッシュ大豆	5	6.5
白ごま	1.5	1.95
塩昆布	1.3	1.69
三温糖	2	3
濃口醤油	0.7	1
みりん	1	1
米酢	1	1

10月2日(水)

もち麦ごはん
揚げ餃子
切干し大根のナムル
とうがんの中華スープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.3
もち麦	14	18
スクール餃子	32	42
油	9	11.7
切干だいこん	6	8
もやし	15	20
きゅうり	10	13
にんじん	5	7
濃口醤油	3	4
三温糖	1.5	2
ごま油	0.6	1
三温糖	0.4	1
白ごま	2	3
とうがん	20	26
豆腐	15	20
たまねぎ	15	20
こまつな	6	8
薄口醤油	1.6	2
乾しいたけ	0.5	1
キャベツ	30	39
にんじん	5	7
中華だし	1	1
薄口醤油	1	1
塩	0.2	0
おろししょうが	0.3	0
でん粉	1	1
ごま油	1	1
水	120	156
米酢	0.2	0
三温糖	0.5	1

10月3日(木)

ごはん
鶏肉のデミグラスソース煮
ひじきのマヨサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
鶏もも肉	35	46
たまねぎ	35	46
にんじん	10	13
じゃがいも	40	52
なす	25	33
むきえだまめ	6	8
ぶなしめじ	6	8
サラダ油	0.5	1
サラダ油	0.5	1
水	40	52
こしょう	0.02	0
ピーナッツダイス	3.5	5
薄口醤油	2	3
三温糖	1.5	2
ほしひじき	2	3
三温糖	1	1
薄口醤油	1.6	2
キャベツ	30	39
にんじん	5	7
きゅうり	5	7
豆腐	15	20
ぶなしめじ	5	7
だしいりこ	2	3
みそ	8	10
水	120	156