家庭数

# 10月栗原小学校献立表

校　長　古澤　健史
栄養士

| 日 | 曜 | こんだて | おもな食品 | ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) | ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (火) | コーヒーミルク | コーヒーミルク | 731 | 23.3 |
| | | カレーライス | ぶた肉　米　むぎ　米サラダ油　じゃがいも　薄力粉　たまねぎ　しょうが　にんにく　にんじん　清酒　カレー粉　ウスターソース　中濃ソース　しょうゆ　トマトケチャップ　食塩　こしょう　ぶどう酒 | | |
| | | マカロニサラダ | ちくわ　マカロニ　三温糖　ごま油　にんじん　きゅうり　キャベツ　食塩　穀物酢　洋からし　しょうゆ | | |
| 2 | (水) | 麦ごはん | 米　むぎ　米サラダ油　清酒 | 571 | 19 |
| | | 高野豆腐と じゃがいもの煮物 | 高野豆腐　でん粉　なたね油　米サラダ油　しらたき　じゃがいも　三温糖　にんじん　たまねぎ　清酒　しょうゆ　みりん | | |
| | | ツナの和え物 | ツナ　こんぶ　ごま油　さとう　にんじん　切干し大根　きゅうり　キャベツ　しょうゆ　穀物酢　七味とうがらし | | |
| 3 | (木) | もやしラーメン | ぶた肉　蒸し中華めん　ごま油　米サラダ油　しょうが　にんにく　にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ　ホールコーン缶　食塩　こしょう　しょうゆ | 635 | 20.6 |
| | | 白玉ポンチ | 白玉もち　さとう　パイン缶　みかん缶　黄桃缶　ぶどう酒 | | |
| 4 | (金) | わかめとじゃこのごはん | 炊き込みわかめ　ちりめんじゃこ　米　むぎ　米サラダ油　ごま　清酒 | 559 | 26.7 |
| | | ごぼう入り つくねの照り焼き | とり肉　鶏卵　でん粉　三温糖　ごぼう　干ししいたけ　にんじん　ねぎ　しょうが　清酒　食塩　しょうゆ　みりん | | |
| | | 千草和え | ハム　はるさめ　三温糖　ごま　にんじん　こまつな　もやし　穀物酢　しょうゆ | | |
| 7 | (月) | キムチチャーハン | ぶた肉　鶏卵　米　むぎ　米サラダ油　ごま油　キムチ　にら　清酒　食塩　しょうゆ | 577 | 24.8 |
| | | 五目春雨スープ | とり肉　米サラダ油　ごま油　はるさめ　干ししいたけ　にんじん　たけのこ　もやし　チンゲンサイ　清酒　食塩　しょうゆ　こしょう | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | |
| 8 | (火) | きのこスパゲッティー | とり肉　イカ　スパゲティ　オリーブ油　にんにく　たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　エリンギ　マッシュルーム　こまつな　精製塩　ぶどう酒　食塩　こしょう　しょうゆ　唐辛子 | 623 | 28.2 |
| | | シャキシャキサラダ | ごま　米サラダ油　三温糖　水菜　きゅうり　キャベツ　にんじん　ホールコーン缶　食塩　こしょう　しょうゆ　穀物酢 | | |
| | | アップル スイートポテトパイ | さつまいも　さとう　ぎょうざの皮　なたね油　りんご缶　シナモン | | |
| 9 | (水) | カレーピラフ | ベーコン　ウインナー　米　米サラダ油　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　青ピーマン　ホールコーン缶　食塩　こしょう　ぶどう酒　ウスターソース　しょうゆ　カレー粉 | 536 | 20 |
| | | ワンタンスープ | とり肉　米サラダ油　ウェーブワンタン　にんじん　もやし　ねぎ　こまつな　清酒　食塩　こしょう　しょうゆ | | |
| 10 | (木) | 食パン | 食パン | 621 | 26.4 |
| | | ブルーベリージャム | ブルーベリージャム(市販) | | |
| | | 豆腐のミートグラタン | とうふ　ぶた肉　チーズ　米サラダ油　薄力粉　たまねぎ　しょうが　にんにく　切り干しだいこん　食塩　こしょう　トマトケチャップ　トマトピューレ　ウスターソース　しょうゆ　ぶどう酒　粉パセリ | | |
| | | フライドポテトサラダ | じゃがいも　なたね油　米サラダ油　キャベツ　きゅうり　にんじん　精製塩　こしょう　チリパウダー　穀物酢　食塩　こしょう　しょうゆ　洋からし | | |
| 11 | (金) | 五目ごはん | あぶらあげ　米　むぎ　米サラダ油　こんにゃく　三温糖　にんじん　ごぼう　清酒　みりん　しょうゆ | 590 | 22.8 |
| | | さばの塩焼き | さば文化干し | | |
| | | 磯香和え | のり　にんじん　こまつな　もやし　しょうゆ　清酒　みりん | | |
| 15 | (火) | ピザトースト | ベーコン　チーズ　食パン　米サラダ油　たまねぎ　青ピーマン　トマトケチャップ　トマトソース　バジル粉 | 554 | 25.3 |
| | | 焼肉サラダ | ぶた肉　米サラダ油　こんにゃく　ごま油　えだまめ　きゅうり　もやし　にんじん　清酒　しょうゆ　穀物酢　食塩　こしょう | | |
| | | 梨ゼリー | 梨ゼリー(市販) | | |
| 16 | (水) | ごまタンタンうどん | ぶた肉　ちくわ　あぶらあげ　冷凍うどん　米サラダ油　三温糖　ごま　練ごま　たまねぎ　にんじん　キャベツ　にら　ねぎ　しょうゆ　みりん　清酒　みそ　食塩　てんめんジャン　ラー油 | 610 | 22.8 |
| | | もちもち白玉ドーナツ | とうふ　きな粉　薄力粉　白玉粉　なたね油　さとう　三温糖　にんじん　ベーキングパウダー | | |
| 17 | (木) | きんぴらごはん | あぶらあげ　米　米サラダ油　しらたき　三温糖　ごぼう　にんじん　清酒　しょうゆ | 566 | 24.8 |
| | | 白身魚のフライ | メルルーサ　鶏卵　薄力粉　パン粉　なたね油　清酒　食塩　こしょう　中濃ソース | | |
| | | ほうれん草のおひたし | にんじん　こまつな　もやし　えのきたけ　しょうゆ　みりん | | |
| 18 | (金) | チキンライス | とり肉　米　むぎ　米サラダ油　バター　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　食塩　パプリカ　トマトケチャップ　こしょう | 553 | 26.4 |
| | | 野菜とたまごのスープ | とり肉　鶏卵　じゃがいも　でん粉　たまねぎ　にんじん　ホールコーン缶　キャベツ　食塩　こしょう　粉パセリ　ぶどう酒　しょうゆ | | |
| 21 | (月) | ほうじ茶 ミルク揚げパン | 脱脂粉乳　コッペパン　なたね油　三温糖　ほうじ茶 | 617 | 22.3 |
| | | 和風ワンタンスープ | とり肉　ウェーブワンタン　米サラダ油　ごま油　にんじん　もやし　ねぎ　こまつな　清酒　食塩　しょうゆ　こしょう | | |
| | | チーズサラダ | チーズ　米サラダ油　三温糖　にんじん　キャベツ　きゅうり　食塩　しょうゆ　こしょう　穀物酢 | | |
| 22 | (火) | タンメン | ぶた肉　蒸し中華めん　ごま油　米サラダ油　でん粉　キャベツ　にんじん　もやし　チンゲンサイ　きくらげ　ねぎ　しょうが　にんにく　清酒　食塩　こしょう　しょうゆ | 601 | 28.6 |
| | | シューマイ | とり肉　しゅうまいの皮　三温糖　ごま油　でん粉　ねぎ　しょうが　たまねぎ　干ししいたけ　こしょう　清酒　しょうゆ　食塩 | | |
| | | ミニトマト | ミニトマト | | |
| 23 | (水) | 麦ごはん | 米　むぎ　米サラダ油　清酒 | 563 | 17.6 |
| | | 大根と豚肉の煮物 | ぶた肉　三温糖　こんにゃく　にんじん　だいこん　こまつな　しょうが　清酒　しょうゆ　みりん | | |
| | | 白菜の漬物 | こんぶ　はくさい　レモン汁　食塩 | | |
| 24 | (木) | 大豆入りひじきごはん | ひじき　とり肉　だいず　あぶらあげ　米　むぎ　こんにゃく　米サラダ油　三温糖　にんじん　食塩　しょうゆ　清酒 | 686 | 28.1 |
| | | さかなの竜田揚げ | さば　でん粉　なたね油　しょうが　清酒　しょうゆ | | |
| | | かきたま汁 | とうふ　鶏卵　でん粉　えのきたけ　ねぎ　こまつな　清酒　しょうゆ　食塩 | | |
| 25 | (金) | ジョア（白ぶどう） | ジョア(白ぶどう) | 593 | 23.8 |
| | | ソースカツ丼 | とり肉　鶏卵　米　むぎ　米サラダ油　薄力粉　パン粉　なたね油　三温糖　キャベツ　清酒　食塩　こしょう　みりん　しょうゆ　ウスターソース | | |
| | | 具だくさんみそ汁 | あぶらあげ　とうふ　みそ　こんにゃく　じゃがいも　ごぼう　にんじん　だいこん　干ししいたけ　こまつな　ねぎ | | |
| 29 | (火) | 秋野菜のかき揚げ丼 | とり肉　鶏卵　米　むぎ　米サラダ油　薄力粉　なたね油　三温糖　こまつな　まいたけ　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　清酒　食塩　ベーキングパウダー　みりん　しょうゆ | 598 | 18.8 |
| | | すまし汁 | とうふ　こまつな　えのきたけ　ねぎ　清酒　しょうゆ　食塩 | | |
| 30 | (水) | ガーリックトースト | 食パン　バター　オリーブ油　食塩　粉パセリ　にんにく | 572 | 21.3 |
| | | かぼちゃのポタージュ | 牛乳　生クリーム　米　たまねぎ　かぼちゃ　食塩　粉パセリ　こしょう | | |
| | | チキンサラダ | とり肉　三温糖　米サラダ油　ごま　きゅうり　キャベツ　にんじん　食塩　こしょう　清酒　しょうゆ　穀物酢 | | |
| 31 | (木) | 白いミートソース スパゲッティ | とり肉　だいず　チーズ　スパゲティ　オリーブ油　薄力粉　米サラダ油　しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　セロリー　精製塩　食塩　こしょう　しょうゆ　ぶどう酒 | 603 | 24.5 |
| | | コールスローサラダ | 米サラダ油　さとう　にんじん　キャベツ　レッドキャベツ　ホールコーン缶　さとう　食塩　こしょう　穀物酢 | | |
| | | 二色ゼリー | ぶどうジュース　みかんジュース　粉寒天　さとう　ぶどう酒 | | |

**※都合により献立内容に変更がある場合があります。**

長かった夏の暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節が近づてきました。秋は『**実りの秋**』といわれるように、旬の食材がたくさん出回る季節です。食べ過ぎに気をつけて、秋の味覚を楽しみましょう。給食でも行事食を提供します。これから、運動会に向けて練習が始まり、体をたくさん使います。朝ごはんをしっかり食べ、登校しましょう。効果的な運動をする時は、「**主食・主菜・副菜・果物・乳製品**」という5つの要素が揃って摂ることが望ましいとされています。肉、魚、卵、納豆・豆腐などの大豆製品に多く含まれる栄養素は、筋肉、血液、骨など体を作ります。また、牛乳、ヨーグルト、チーズなどに多く含まれる栄養素は、骨を強くし、筋肉の動きをしなやかにする働きがあります。りんご、みかん、ぶどう、なし等の果物全般に多く含まれる栄養素は、疲労回復など体調を整える働きがあります。意識して摂ることにより、自分の目標を達成できるかもしれません。応援しています。