



10月 給食献立表



日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちやうし とどの 体の調子を整える	黄のなかま わつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ごはん	○	三色どんぐり	とりにく、たまご、だいず	しょうが	さとう、サラダ油	715 kcal	
			いそかサラダ	焼きのり	キャベツ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マヨネーズ	27.2 g	
			こんさいのごまじる	油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	サラダ油、こんにやく、じゃがいも、すりごま	25.2 g	
					米	2.0 g		
4 月	ごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ、あつあげ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン	サラダ油、さとう、でんぷん	588 kcal	
			だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん、きゅうり、にんじん	ごま油、サラダ油	22.6 g	
			つみれじる	いわしつみれ	たけのこ、にんじん、はくさい、こまつな	はるさめ	15.1 g	
			くだもの(ぶどう2つぶ)		ぶどう	米	2.0 g	
5 火	ソフトめん (少なめ)	○	きつねじる	とりにく、油あげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	サラダ油、さとう	628 kcal	
			ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ、あおのり		てんぷらこ、サラダ油	25.2 g	
			ちぐさあえ	たまご	キャベツ、こまつな	はるさめ、サラダ油、さとう、ごま	19.7 g	
					こむぎこ	2.9 g		
6 水	わかめ ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが、にんにく	ごま油、でんぷん、米粉、サラダ油	712 kcal	
			きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	すりごま、さとう	26.5 g	
			はるさめスープ	とりにく	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ	はるさめ	23.5 g	
			デザート(アイスcream)	アイスクリーム		米	2.4 g	
7 木	コッペパン	○	ほうれんそうのグラタン	ウィンナー、ぎゅうにゅう、とうにゅう、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう	サラダ油、こむぎこ、バター、米粉、マカロニ	651 kcal	
			しょうゆフレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	サラダ油、さとう	24.9 g	
			わかめスープ	かまぼこ、うずら卵、わかめ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん		26.0 g	
			【6年生なし】			こむぎこ	3.2 g	
8 金	ごはん	○	だいずときのこのかれー	ぶたにく、だいず、スキムミルク	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、しめじ、エリンギ、りんご	サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター	706 kcal	
			だいがくやきいも			さつまいも、みずあめ、さとう、ごま	21.2 g	
			なばなのわふうサラダ	こんぶ	キャベツ、こまつな、コーン	サラダ油	17.6 g	
					米	1.6 g		
11 月	ごはん	○	なっとうみそ	ぶたひきにく、みそ、なっとう	しょうが	サラダ油、さとう	611 kcal	
			きりぼしだいこんのりマヨサラダ	やきのり	切干しだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	マヨネーズ、ごま	20.8 g	
			かきたまじる	たまご	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	でんぷん	22.8 g	
					米	1.6 g		
12 火	ソフトめん (少なめ)	○	ジャージャーめんソース	ぶたひきにく、こおりとうふ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	ごま油、さとう、でんぷん、ごま	740 kcal	
			ひじきとおおぼつマリネ	ひじき、だいず、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	さとう	28.0 g	
			くるくるりんごパイ		りんご、レモン	さとう、バター	25.5 g	
					こむぎこ	2.3 g		
13 水	ごはん	○	さけのタルタルソースやき	さけ、たまご	たまねぎ、パセリ	マヨネーズ	600 kcal	
			はくさいのこんぶいりあさづけ	こんぶ	はくさい、こまつな、にんじん		28.2 g	
			こくうまみそ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さつまいも、はるさめ	16.4 g	
					米	1.7 g		
14 木	きなこ あげパン	○	タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	にんにく、しょうが		699 kcal	
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	サラダ油、さとう	30.3 g	
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ、パセリ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	サラダ油、マカロニ	27.8 g	
			だいず		こむぎこ、さとう	3.0 g		
15 金	ごはん	○	しろみさかなのとまとそすあげ	たら、こおりとうふ	にんにく、しょうが	でんぷん、サラダ油、オリーブ油、さとう	630 kcal	
			わかめとつなのさらだ	わかめ、ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり		25.5 g	
			ワントンスープ	とりにく、なると	しょうが、ねぎ、たまねぎ、しめじ、はくさい、こまつな	わんたん	19.3 g	
					米	1.8 g		
18 月	ごはん	○	ししゃものかわりあげ(4~6年2こ)	ししゃも、チーズ	にんじん、パセリ	てんぷらこ、サラダ油	660 kcal	
			もやしのナムル	糸かまぼこ	もやし、こまつな、にんじん	さとう、ごま油	27.7 g	
			マーボーとうふ	ぶたひきにく、みそ、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、にら	ごま油、さとう、でんぷん	22.2 g	
					米	2.4 g		
19 火	ソフトめん	○	いなかふうミートソース	ぶたひきにく、こおりとうふ	にんにく、にんじん、たまねぎ、パセリ、しめじ	サラダ油、こむぎこ	710 kcal	
			ちくわのマリネ	ちくわ、ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、レモン	サラダ油	29.1 g	
			果物(柿)		かき	こむぎこ	20.9 g	
						2.5 g		
20 水	ごはん	○	とりにくのてりやきりんごソース	とりにく	にんにく、たまねぎ、りんご、りんご、レモン	サラダ油、さとう	596 kcal	
			ごもくまめ	だいず、こんぶ	ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやえんどう	サラダ油、こんにやく、さとう	26.7 g	
			はくさいのみそ	油揚げ、みそ	しめじ、にんじん、はくさい、ほうれんそう		14.7 g	
					米	1.9 g		
21 木	コッペパン	○	スペインオムレツ(豆)	ベーコン、たまご	たまねぎ、えだまめ	オリーブ油、じゃがいも、さとう、さとう	711 kcal	
			サワーづけ		キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	サラダ油、さとう	28.9 g	
			あきのかおりシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	さつまいも、バター、サラダ油、こむぎこ	25.3 g	
					こむぎこ	2.9 g		
22 金	こんぶ ごはん	○	こおりとうふのふくめに	こおりとうふ		さとう	620 kcal	
			キャベツのおかかあえ	かつおぶし	こまつな、キャベツ、にんじん		23.8 g	
			とんじる	ぶたにく、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	サラダ油、こんにやく、じゃがいも	17.8 g	
			デザート(お米のムース)	ぎゅうにゅう		米、さとう	2.5 g	
25 月	ごはん	○	あぶらあげのにくづめやき	あぶらあげ、とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、たけのこ		652 kcal	
			ごまずあえ	ツナ	ほうれんそう、もやし、にんじん、はくさい、レモン	ごま、さとう	29.2 g	
			とりごぼうスープ	とりにく、とうふ	しょうが、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ	サラダ油	24.7 g	
					米	2.0 g		
26 火	ソフトめん (少なめ)	○	カレーソース	ぶたにく、スキムミルク	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご	サラダ油、じゃがいも、バター、こむぎこ	668 kcal	
			ミルクビーンズ	だいず、コンデンスミルク、きなこ		でんぷん、サラダ油、さとう	24.5 g	
			グリーンサラダ		ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、パセリ	サラダ油、さとう	22.7 g	
			【5年生なし】			こむぎこ	1.4 g	
27 水	ごはん	○	やきざかな(さば)	さば			636 kcal	
			きのこのサラダ		しめじ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、レモン	じゃがいも、サラダ油	28.8 g	
			あきやさいのポトフ	とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい	さつまいも	19.3 g	
					米	2.0 g		
28 木	はちみつ レモン トースト	○	とりのさっぱり(4~6年2こ)	とりにく	にんにく、しょうが	さとう	687 kcal	
			いとかんてんのすーぶ	ぶたにく、かんてん	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ		31.2 g	
			くだもの(りんご)		りんご、レモン		27.6 g	
			はちみつレモントースト		レモン	こむぎこ、マーガリン、はちみつ、さとう	2.5 g	
29 金	とりごぼう ごはん	○	ささかまぼこのてんぷら	ささかまぼこ		てんぷらこ、サラダ油	598 kcal	
			かみかみはるさめサラダ	さきいか	キャベツ、きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう、ごま油	24.5 g	
			わかめのみそ	こおりとうふ、みそ、わかめ	えのきたけ、もやし、はくさい		17.4 g	
					とりにく、油あげ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ	米、サラダ油、さとう	2.3 g

5年2組
きぼうこんだて

食育の日
のこんだて

県外農産物を
味わう企画
和歌山県産
「柿」

