

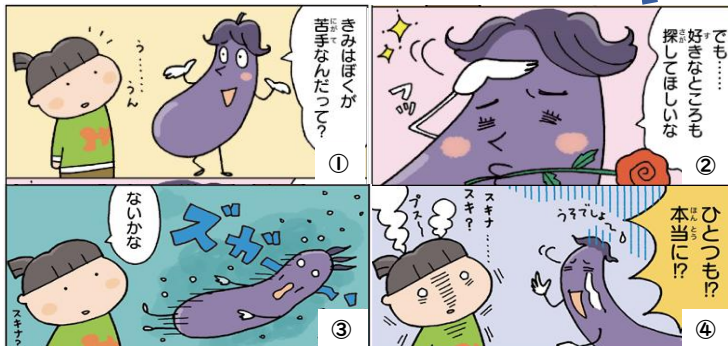


こんげつ もくひょう
今月の目標

すききらいしないで食べよう

【魚】さば、さんま 【緑黄色野菜】ブロッコリー 【淡色野菜】ごぼう、キャベツ、ねぎ、栗、白菜 【芋】さつまいも 【果物】柿、りんご			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
			ちやくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
			1ぐん にく、さかな たまご まめい	2ぐん ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	3ぐん りょくおしょう やさ	4ぐん そのたの やさ、くだもの	5ぐん こくうるい いもるい さとう	6ぐん ゆるい				
1	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ かりほりつけ さつまいも なし	あじ 豚もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが だいこん もやし きゅうり たくあん ごぼう 長ねぎ なし	精白米 強化米 片栗粉 さつまいも	ひまわり油	660	27.6	19.2	2.2
2	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグカレーきのこソース フロッコリーサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが しめじ キャベツ コーン	精白米 強化米 パン粉 薄力粉 じゃがいも	ひまわり油 バター	659	26.8	22.0	1.7
3	金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ あおだいずのしゃきしゃきあえ ごもくスープ	豚もも だいず なると 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい キムチ れんこん コーン 干しいたけ	精白米 強化米 じゃがいも しらたき 三温糖 上白糖 片栗粉	ごま油 ひまわり油	638	26.2	18.1	2.3
6	月	ごはん ぎゅうにゅう おつきみコロッツ ゆかりあえ あきやさいのみぞしる おつきみだんご	卵 かつお節 油揚げ	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい しめじ なめこ えのきたけ	精白米 強化米 さつまいも 白玉もち 上白糖 片栗粉		622	23.2	16.4	2.0
7	火	うどんふうソフトめん ぎゅうにゅう かやくうどんじる のざわなあやきふう きりほしだいこんのさんぱいず	鶏肉 油揚げ なると 豚ひき肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 のざわな	干しいたけ はくさい 長ねぎ 切干しだいこん きゅうり	強力粉 三温糖 片栗粉 薄力粉 上白糖	ひまわり油	598	25.3	16.0	3.2
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき フロッコリーのごまふうみあえ どほうじる	さば ハム かつお節 鶏ひき肉	牛乳	赤ピーマン ブロッコリー こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも こんにやく 片栗粉	ごま油 ひまわり油	585	27.6	20.6	1.9
9	木	ごはん ぎゅうにゅう だいずのごもくに じゃことわかめのあえもの とうふときのこのみぞしる	豚もも肉 だいず 木綿豆腐	牛乳 しらす わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ れんこん キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ しめじ	精白米 強化米 こんにやく 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油	599	26.8	17.9	2.4
10	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーとごおりとうふのかりんとうあげ にんじんしりしり あつあげとほうれんそうのみぞしる	鶏レバー 凍り豆腐 ツナフレーク 厚揚げ	牛乳	にんじん わけぎ ほうれん草	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	641	27.5	20.3	2.2
14	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのあますあんかけ きりほしだいこんサラダ とりにくのすましじる	ホキ 鶏肉	牛乳 のり	ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ 切干しだいこん きゅうり もやし えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ	605	25.1	19.2	2.2
15	水	ごはん ぎゅうにゅう フルコギ ナムル わかめとたまごのトックいりスープ かき	豚もも肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ もやし えのきたけ 長ねぎ かき	精白米 強化米 上白糖 三温糖 トック	ごま油 ひまわり油 ごま	617	27.7	18.6	2.3
16	木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがまるくん ツナサラダ ごおりとうふのみぞしる	卵 ツナフレーク 凍り豆腐	牛乳 チーズ わかめ	赤ピーマン にんじん	レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ	617	20.7	21.3	2.0

好きなところは？



一口だけでも食べてみよう！



好きな味つけや調理法を試してみよう

苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましよう。





きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
今月の目標

すきらいしないで食べよう

令和7年度
傍陽小学校



～今月の旬～ 【魚】さば、さんま 【緑黄色野菜】ブロッコリー 【淡色野菜】ごぼう、キャベツ、ねぎ、栗、白菜 【芋】さつまいも 【果物】柿、りんご		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		にく、さかな たまご まめい	ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	りよくおうしよく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるい					
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ グリーンサラダ オニオンスープ	だいにず 豚もも肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	601	24.4	17.5	2.0
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとしレバーのあいだれあえ はるさめサラダ ふのみぞしる	豚レバー 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり もやし えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 上新粉 中さら糖 はるさめ 上白糖 ふ	ひまわり油 ごま	660	29.3	19.3	2.6
21	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーそばろに いぞかサラダ とりごぼうじる	豚ひき肉 厚揚げ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 のり	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ もやし ごぼう えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 薄力粉	バター ひまわり油 マヨネーズ	661	28.2	26.9	2.4
22	水	あきのさちごはん ぎゅうにゅう さばのみぞに いとかんてんのサラダ すましじる きょうほう	さば 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん ほうれん草	しょうが きゅうり キャベツ 干しいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ ぶどう	精白米 強化米 上白糖 さつまいも	くり ごま ひまわり油 ごま油	652	28.3	22.0	2.7
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのしょうがやき ポテトのこうみあえ だいこんとえのきのみぞしる	豚もも肉 油揚げ	牛乳 あおのり 塩昆布	にら 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ ごま油	616	22.4	23.0	2.1
24	金	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき シーザーサラダ こめこコーンポタージュ	鶏肉	スキムミルク 牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん	オレンジマレード キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ コーン コーンクリーム	強力粉 上白糖 米粉	ショートニング マヨネーズ ひまわり油 バター	600	25.9	26.7	3.0
27	月	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ ひじきごまふうみ はるさめスープ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん ほうれん草 赤ピーマン チンゲンサイ	しめじ えのきたけ たまねぎ もやし 干しいたけ はくさい	精白米 強化米 上白糖 はるさめ	ひまわり油 バター ごま	615	22.7	22.2	2.1
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものピリからソースがけ パリパリポテトサラダ はくさいともやしのみぞしる	ハム 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ りんご キャベツ きゅうり レタス レモン果汁 はくさい もやし	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	638	22.5	25.7	2.3
29	水	おぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもカレー サワーつけ ヨーグルトあえ	豚もも肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんごピューレ キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 パイン缶	精白米 強化米 米粒麦 さつまいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	712	21.7	25.1	1.9
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわもみじあげ おかかあえ えのきとたまごのふわふわスープ	ちくわ かつお節 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	はくさい もやし 干しいたけ えのきたけ	精白米 強化米 てんぷら粉 じゃがいも 片栗粉	ひまわり油	626	25.2	18.5	2.8
31	金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのチーズやき コールスローサラダ わかめスープ	豚ひき肉 かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油 ごま	612	22.5	20.3	2.3
期間平均								629	25.3	20.8	2.3	
真田地域小学校 学校給食摂取基準								660	27.0	18.0	2 未満	

※都合により献立を変更することがあります



10月10日は
目の
愛護デー

めよたもの
目に良い食べ物



パリパリポテトサラダ

- ①じゃがいもは、分量外の油で素揚げにする。
- ②じゃがいも以外の食材をすべて調味料で和える。
- ③②を盛り付けてから、上に素揚げしたじゃがいもをのせる。

食材	分量	切り方	調味料	分量
じゃがいも	中1個	千切り	ひまわり油	小さじ1強
キャベツ	60g	太めの千切り	穀物酢	小さじ1強
きゅうり	1/2本	ななめ半月	レモン果汁	小さじ1強
レタス	2～3枚	ちぎる	うすくちしょうゆ	小さじ1弱
ハム	2～3枚	1cm幅	食塩	ひとつまみ
			こしょう	2振り程度