



給食献立表

No. 1
2023年10月
上田市立碓石小学校



今月のもくひょう：すききらいをなくし、バランスよく食べよう。

涼しくなって過ごしやすくなりました。実りの秋を迎え、おいしい食材がたくさん出まわっています。今月は、2年生の希望献立と150周年お祝い献立、秋の味覚や元気もりもりチャレンジ週間のリクエストメニューをたくさん入れた献立にしました。旬のものは、栄養も豊富です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と、色々な「秋」がありますが、どれも、楽しいですね。みなさんは、どの「秋」を目指しますか？ 頑張ったり楽しんだりすることの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と「栄養バランスの良い食事」です！

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
3火	○	コッペパン			パン	616 kcal
		ささみフライ	とりにく		こむぎこ、パンこ、あぶら	33.2 g
		ポテトのサラダドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	19.7 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	2.7 g
4水	○	ごはん			こめ	623 kcal
		ごもくめめ カレーふうみ	だいず、ぶたにく、ちくわ	ごぼう、れんこん、にんじん	あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう	26.5 g
		だいごんのマヨサラダ	とりにく	だいごん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ	20.0 g
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、こおり豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな		2.1 g
5木	○	ごはん			こめ	696 kcal
		いかとこおり豆腐のチリソースに	いか、こおり豆腐、みそ	たまねぎ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、あぶら、さとう	26.3 g
		ブロッコリーのちゅうかあえ		ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、あぶら、ごま	23.6 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	あぶら、ワンタン	2.2 g
6金	○	ごはん			こめ	606 kcal
		あじのねぎみそやき	あじ、みそ	ねぎ		27.6 g
		かぼちゃのごまマヨサラダ		かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	ごま、マヨネーズ	18.7 g
		けんちんじる	とりにく、とうふ 	ごぼう、にんじん、だいごん、えのきたけ、ねぎ	あぶら、こんにやく	1.4 g
		なし		なし		
10火	○	しょくぱん	10日は目のあいごデー 目の健康に良いビタミンAたっぷりの献立で		パン	616 kcal
		かぼちゃのこめグラタン	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、エリンギ、かぼちゃ	あぶら	29.3 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ、わかめ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモンじる	あぶら	24.0 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ふ	2.9 g
11水	○	ちゅうかどん	ぶたにく、いか、なると、うずらたまご	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	633 kcal
		ひたしまめ	だいず		さとう	29.8 g
		さつまいものみそしる	とうふ、わかめ、みそ	にんじん	さつまいも	17.3 g
						2.2 g
12木	○	★ソフトめん	★は元気もりもりチャレンジ週間のリクエストメニューです。		ソフトめん	591 kcal
		★ミートソース	ぶたにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ	さとう、バター、あぶら、こむぎこ	21.9 g
		かいそうサラダ	かいそうミックス 	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	20.6 g
		りんご		りんご		2.1 g
13金	○	ごはん			こめ	630 kcal
		さばのみそに	さば、みそ		さとう	25.1 g
		いそびたし2	のり	ほうれんそう、キャベツ、もやし		24.2 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほししいたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g
16月	○	ごはん			こめ	606 kcal
		まつかぜやき	ぶたにく、おから、たまご、みそ	ねぎ	さとう、ごま	28.4 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいごん、きゅうり、にんじん		19.6 g
		かぼちゃのみそしる	こおり豆腐、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ		2.0 g
17火	○	★ピザトースト	ベーコン、チーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	パン、あぶら	620 kcal
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	28.5 g
		ポトフ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ	じゃがいも	23.5 g
						2.8 g



日・曜	牛乳(巻)	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
18水	○	ごはん			こめ	664 kcal	
		さんしょくあげに	とりにく、だいず		さつまいも、かたくりこ、あぶら、さとう	26.0 g	
		もやしのナムル		もやし、こまつな	はるさめ、あぶら、さとう、ごま	20.5 g	
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		1.8 g	
19木	○	ごはん			こめ	644 kcal	
		サケのみみじやき	さけ	にんじん	マヨネーズ	30.3 g	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、ほししいたけ、えだまめ	あぶら、しらたき、さとう	19.3 g	
		★キムチスープ	ぶたにく、とうふ	はくさい、キムチ、ねぎ、ほうれんそう	はるさめ	1.9 g	
		かき		かき			
20金	○	ごはん			こめ	602 kcal	
		いりどうふ	ぶたにく、とうふ、たまご	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう	26.0 g	
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、あぶら、ごま	17.4 g	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	2.2 g	
23月	○	★ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ほんしめじ	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	672 kcal	
		キャベツのレモンず	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう	24.0 g	
		★フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん、パインかん、ももかん	さとう	19.0 g	
						2.0 g	
24火	○	コッペパン			パン	625 kcal	
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	30.4 g	
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	24.5 g	
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	じゃがいも	2.8 g	
25水	○	ごはん			こめ	602 kcal	
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	26.1 g	
		ブロッコリーとポテトのサラダ	ハム	ブロッコリー、にんじん、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	21.0 g	
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう		2.0 g	
		あじつけのり	のり				
26木	○	ちゅうかめん	2年生の希望献立：音楽会に力が出せるようにのテーマで考えたメニューです。		ちゅうかめん	632 kcal	
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なると	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、コーン、ねぎ	あぶら	26.5 g	
		さつまいもとだいずのあまからに	だいず		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	19.9 g	
		ツナサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、レモンじる	あぶら	2.1 g	
		てづくりぶどうゼリー	イナアガー	ぶどうジュース、レモンじる	さとう		
27金	○	★えだまめゆかりごはん		えだまめ	こめ	650 kcal	
		★とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	25.0 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		21.1 g	
		あきやさいときのこのとろみじる	かまぼこ	ごぼう、にんじん、はくさい、エリンギ、えのきたけ、ねぎ		2.2 g	
		かき		かき			
30月	○	ごはん			こめ	635 kcal	
		あつあげのにくみそあんかけ	あつあげ、ぶたにく、みそ	ねぎ	あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	28.7 g	
		パンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、あぶら、ごま	21.9 g	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	じゃがいも	2.1 g	
31火	○	★まつちゃあげパン	きなこ	ハロウィンの献立		パン、さとう、あぶら	632 kcal
		ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	22.8 g	
		かぼちゃのクリームスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、コーンペースト、かぼちゃペースト、かぼちゃ	あぶら	26.0 g	
						2.4 g	
摂取栄養量平均(3,4年生)			エネルギー-630 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂肪 21.1 g	食塩相当量 2.2 g	今月の地元産の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、はくさい、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんにく、えのきたけ
基準値(3,4年生)			660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	