



給食献立表

No. 1
2024年10月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：すききらいしないで たべよう



ようやく涼しくなって秋らしくなりましたね。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年生の希望献立と防災献立、企画給食、目の愛護デー献立、秋の味覚や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			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	
1 火	○	コッペパン			パン	607 kcal
		さかなのマスタードやき	メルルーサ		マヨネーズ	30.6 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、オリーブあぶら	20.9 g
		チキンコンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	あぶら、マカロニ	2.6 g
		★ぶどう（シャインマスカット）		ぶどう		
2 水	○	ごはん	★は歯の週間等のリクエストメニューです。			689 kcal
		★ヤンニウムチキン	とりにく		かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	29.1 g
		ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、むきえだまめ、キャベツ	あぶら、さとう	24.0 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	1.7 g
3 木	○	ごはん			こめ	621 kcal
		ごもくめ	だいず、ぶたにく、ちくわ	ごぼう、れんこん、にんじん	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう	26.1 g
		だいこんのマヨサラダ	とりにく	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ	19.9 g
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、こおろどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな		2.1 g
4 金	○	ごはん			こめ	640 kcal
		ハッシュドポーク	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ	あぶら、じゃがいも、さとう、こめこ	25.8 g
		きやべつのレモンあえ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう	12.5 g
		★フルーツポンチ		みかんかん、パイカン、ももかん	さとう	2.3 g
8 火	○	しょくパン	2年生のきぼうこんだて：運動会ががんばったねのテーマで考えたメニューです。			641 kcal
		★クリームシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、エリンギ	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	27.1 g
		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	24.0 g
		★りんご（あきばえ）		りんご	きかくきゅうしょく：うえだのりんご	2.5 g
9 水	○	ごはん	10日は目のあいごデー 目の健康に良いビタミンAたっぷりの献立です。			615 kcal
		レバーのみそがらめ	レバー、みそ		かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう	23.7 g
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、あぶら、さとう	17.5 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	かたくりこ	2.0 g
10 木	○	★ソフトめん			ソフトめん	612 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	24.2 g
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	21.8 g
		なし		なし		2.1 g
11 金	○	ごはん			こめ	550 kcal
		あじのねぎみそやき	あじ、みそ	ねぎ		27.6 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	14.3 g
		けんちんじる	とりにく、とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	あぶら、こんにゃく	1.6 g
15 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	642 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	28.8 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	22.6 g
		りんご		りんご		2.9 g
16 水	○	ごはん			こめ	611 kcal
		てづくりしゅうまい	とりにく、ぶたにく	ほししいたけ、たまねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう、あぶら、しゅうまいのかわ	26.2 g
		はるさめサラダ	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、あぶら、さとう	18.2 g
		えのきとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g

※都合により献立を変更することがあります

※10/18防災献立：令和元年10月に上田で台風による大きな災害がありました。市内全小中学校で防災について考える日の献立です。

日・曜	牛乳 (希)	こんだて	おもな さいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	
17 木	○	くりごはん	2年生が収穫したブロッコリーを使う予定です。		こめ, もちごめ, くり, ごま	628 kcal
		サケのみじやき	さけ	にんじん	マヨネーズ	28.7 g
		★ブロッコリーのサラダ	ツナフレーク	キャベツ, ブロッコリー, コーン, レモンじる	あぶら	19.5 g
		とうふときのこのすましじる	とうふ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ, こまつな		1.8 g
18 金	○	きゅうきゅうカレー	防災献立:非常食のレトルトカレーをいただきます。		きゅうきゅうカレー	581 kcal
		すいとんじる	とりにく, あぶらあげ	にんじん, はくさい, ほししいたけ, ねぎ	こむぎこ	20.8 g
		なし		なし		23.9 g
						2.9 g
21 月	○	ごはん			こめ	606 kcal
		ちぐさたまごやき	たまご, ツナ	ねぎ, ほうれんそう, ほししいたけ	さとう, かたくりこ	25.6 g
		★なっとうサラダ	なっとう, わかめ, かつおぶし	キャベツ, にんじん, だいこん	あぶら	19.4 g
		さつまいものみそしる	とうふ, みそ	にんじん, ほうれんそう	さつまいも	2.1 g
22 火	○	コッペパン	ハロウィンの献立		パン	697 kcal
		チキンフライ トマトソースかけ	とりにく	えのきこおり, たまねぎ, トマト	こむぎこ, パンこ, あぶら	31.0 g
		フレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら	26.9 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	2.9 g
23 水	○	ごはん			こめ	683 kcal
		あつあげのにんじんソース	あつあげ, みそ	にんじん	さとう, かたくりこ	32.3 g
		にくじゃが	ぶたにく, こおりどうふ	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, むきえだまめ	あぶら, じゃがいも, しらたき, さとう	20.9 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, えのきたけ		2.0 g
		あじつけのり	のり			
24 木	○	★ちゅうかめん			ちゅうかめん	573 kcal
		★しょうゆラーメンスープ	ぶたにく, なんと	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	27.2 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	15.8 g
		パンパンジーサラダ	とりにく	キャベツ, きゅうり, にんじん, みずな	さとう, ラーゆ, ごま	1.9 g
25 金	○	ごはん			こめ	617 kcal
		とりにくのこうみやき	とりにく, みそ	ねぎ		29.2 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	17.3 g
		とんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	あぶら, こんにゃく	1.8 g
		かき		かき		
28 月	○	ごはん			こめ	617 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	29.2 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	21.9 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
29 火	○	くろパン			コッペパン, さとう	622 kcal
		かぼちゃのチーズやき	ぶたにく, チーズ	たまねぎ, かぼちゃ	あぶら, さとう	27.5 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	キャベツ, ブロッコリー, コーン, レモンじる	あぶら	20.4 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	ふ	2.9 g
30 水	○	ごはん			こめ	647 kcal
		さんしよくあげに	とりにく, だいず		さつまいも, かたくりこ, あぶら, さとう	25.6 g
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		19.6 g
		なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, なめこ, ねぎ		1.9 g
31 木	○	ごはん			こめ	686 kcal
		さばのみりんやき	さば			30.6 g
		にこみおでん	こんぶ, さつまあげ, とりだんご, ちくわ	にんじん, だいこん	こんにゃく, さとう	25.2 g
		ごまあえ	とりにく	ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん	ごま, さとう	2.4 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー628 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂肪 20.3 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ, だいず, たまねぎ, じゃがいも, ブロッコリー, かぼちゃ, だいこん, キャベツ, はくさい, ねぎ, にんにく, えのきだけ
基準値 (3,4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g 未満	