

10月

給食献立表

No. 1
2022年10月

上田市立武石小学校



今月のもくひょう：すききらいをなくし、バランスよく食べよう。

爽りの秋を迎え、おいしい食材がたくさんでまわるようになりました。今月は、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	牛乳 (赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー 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	さいろのなかま	
			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	
4 火	○	しよくパン			しよくパン	610 kcal
		ささみフライ	ささみ		こむぎこ、パンこ、あぶら	32.9 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	18.4 g
		A B C 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
5 水	○	ごはん			こめ	625 kcal
		ごもくまめ	だいず、ぶたにく、ちくわ	ごぼう、れんこん、にんじん、ほししいたけ	あぶら、こんにやく、さとう	26.7 g
		だいこんのサラダ	ささみ	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ	20.6 g
		こおりどうふとこまつなのみそしる	あぶらあげ、こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな		2.2 g
6 木	○	ごはん			こめ	636 kcal
		いかとこおりどうふのチリソースに	いか、こおりどうふ、みそ	たまねぎ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	25.4 g
		いとかんてんのサラダ	かんてん	きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	18.8 g
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	2.4 g
7 金	○	ごはん			こめ	579 kcal
		ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく	たまねぎ、にら	あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	24.0 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん		17.7 g
		じゃがいもととうふのみそしる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	じゃがいも	1.9 g
11 火	○	コッパン	10月10日の「目のあいごデー」の献立です。		パン	616 kcal
		かぼちゃの こめこグラタン	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	28.5 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、にんじん、レモンじり	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	3.1 g
12 水	○	★ドライカレー	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン	こめ、むぎ、あぶら	610 kcal
		キャベツのサワーづけ		キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	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、パイカン、ももかん	さとう	17.0 g
						1.4 g
13 木	○	ごはん			こめ	558 kcal
		サケのもみじやき	さけ	にんじん	マヨネーズ	28.5 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		16.3 g
		とうふのすましじる	とうふ、なると、わかめ	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう		2.0 g
		あじつけのり	のり			
14 金	○	ごはん			こめ	619 kcal
		まめめみそめ	だいず、こおりどうふ、みそ		かたくりこ、あぶら、さとう	25.1 g
		チキンサラダ	ささみ	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	20.3 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		2.0 g
17 月	○	むぎごはん			こめ、むぎ	642 kcal
		マーボーどんのぐ	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、あぶら、さとう、かたくりこ	25.6 g
		ばんさんすう		きゅうり、にんじん、キャベツ	はるさめ、あぶら、さとう、ごま	19.7 g
		かき		かき		2.3 g
18 火	○	くらパン			パン、くらさとう	616 kcal
		ずごもりたまご	たまご	キャベツ		28.4 g
		ひじきのマリネ	ひじき、チーズ	にんじん、キャベツ	あぶら、さとう	20.9 g
		ミネストローネ	ぶたにく	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト	あぶら、じゃがいも、さとう	2.9 g



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			1人分 - 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		
19水	○	ごはん			こめ	649 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	24.1 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	20.2 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、ねぎ		1.8 g	
20木	○	ごはん			こめ	581 kcal	
		にこみおでん	こんぶ、さつまあげ、とりだんご、ちくわ、うずらたまご	にんじん、だいこん	こんにやく、さとう	23.4 g	
		ささみのごまあえ	ささみ	こまつな、にんじん、キャベツ	ごま、さとう	15.5 g	
		りんご		りんご		2.2 g	
21金	○	ごはん			こめ	635 kcal	
		さばのカレーやき	さば			25.1 g	
		いそびたし	のり	ほうれんそう、はくさい、もやし		24.7 g	
		いものこじる	あつあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	こんにやく、さといも	1.8 g	
24月	○	ごはん			こめ	641 kcal	
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく、なると	たまねぎ、キムチ、にら	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	28.6 g	
		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	21.5 g	
		ごまずあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま、あぶら	1.3 g	
25火	○	★まっちゃあげばん	きなこ	2年和組 きぼうこんだて	まっちゃ	パン、さとう、あぶら	648 kcal
		★ツナサラダ	ツナフレーク		キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじり	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、かぼちゃ	あぶら	25.5 g
		りんご		りんご		2.6 g	
26水	○	★さんしょくそぼろどん	★とりにく、たまご		たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こめ、さとう、あぶら	630 kcal
		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	25.8 g
		さつまいものみそしる	とうふ、わかめ、みそ		にんじん、ねぎ	さつまいも	18.3 g
						2.6 g	
27木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	558 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	28.1 g
		あおのりじゃがめ	だいず、のり			じゃがいも、かたくりこ、あぶら	18.1 g
		パンバンジーサラダ	ささみ		キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	2.0 g
28金	○	ごはん			こめ	595 kcal	
		あじのねぎみそやき	まあじ、みそ		ねぎ	29.3 g	
		ひじきのいために	とりにく、ひじき、あぶらあげ		にんじん、むきえだまめ	あぶら、つきこんにやく、さとう	16.3 g
		かぼちゃのみそしる	こおりどうふ、わかめ、みそ		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	2.3 g	
31月	○	ごはん			こめ	619 kcal	
		ポテトとレバーのケチャップに	レバー			じゃがいも、かたくりこ、あぶら、ごま	22.1 g
		あさづけ			キャベツ、きゅうり、にんじん		17.3 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	1.7 g
		★ミルクコーヒー				ミルク	

目の健康にかかせないビタミンA
 ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いと
 ころで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が
 大きくかかわっています。
 それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、
 涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



★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。

○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品など
 にも、多くふくまれています。油を使って料理す
 ると、からだに吸収されやすくなります。

○都合により献立
 を変更することが
 あります。

摂取栄養量平均 (3, 4年生)	エネルギー614kcal	たんぱく質 26.2 g	脂肪 19.5 g	食塩 2.2 g	今月の地元の食材 こめ、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、ねぎ、はく さい、かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、だいず、 さといも、にんにく
基準値 (3, 4年生)	660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	