



10月のよていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
1	木	＜十五夜こんだて＞ くろしょくパン ギゆうにゆう ハンバーグ(ケチャップ) やさいスープ みたらしだんご	パン じゃがいも あぶら しらたまもち さとう でんぷん	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんにく	673	23.5
2	金	わかめごはん ギゆうにゆう とうふともやしのチャンプルー しらすほししいりたまごスープ れいとうみかん	ごはん あぶら でんぷん	わかめ ギゆうにゆう ぶたにく やきとうふ たまご しらすほし	にんじん もやし ねぶかねぎ しょうが にんにく こまつな たまねぎ ほししいりたけ みかん	606	23.7
5	月	＜10月生まれお祝いデザート＞ むぎごはん ギゆうにゆう かつおのだいずのごまみそからめ うーめんじる ゼリー	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま うーめん	ぎゆうにゆう かつお だいず とりにく あぶらあげ こうやどうふ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん こまつな ほししいりたけ	700	27.3
6	火	ミルクパン ギゆうにゆう とりにくのマーマレードやき ウインナーとじゃがいものソテー ひよこまめのカレースープ	パン ジャム じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ウインナーソーセージ ひよこまめ	しょうが にんにく パセリ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	663	28.9
7	水	むぎごはん ギゆうにゆう マーボーとうふ はるまき もやしとピーマンのソテー	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ いら ほししいりたけ しょうが にんにく ピーマン もやし とうもろこし	695	25.0
8	木	しょくパン スライスチーズ ギゆうにゆう ツナいため キャベツのソテー トマトスープ	パン あぶら	ぎゆうにゆう チーズ まぐるあぶらづけ ベーコン いんげんまめ だいず	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ トマト(缶)	660	28.2
9	金	ごはん ギゆうにゆう あじのしょうゆゆづりやき はりはりづけ さつまじる	ごはん こうじ さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゆうにゆう あじ とりにく こんぶ とうふ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	616	25.9
13	火	ツイストパン ギゆうにゆう カレーうどん メンチカツ コーンとえだまめのソテー	パン うどん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ ねぶかねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ	681	25.2
14	水	ごはん ギゆうにゆう さばのかんこくふうみそに キムチスープ りんご	ごはん さとう あぶら	ぎゆうにゆう さば ぶたにく とうふ	しょうが にんじん いら だいこん ねぶかねぎ だいずもやし はくさい りんご	671	24.4
15	木	むぎごはん ギゆうにゆう ぶたにくとたまねぎのあまからに わかめじる みかん	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ めんま しょうが だいこん こまつな みかん	620	22.6
16	金	しょくパン メープル&マーガリン ギゆうにゆう だいずとこぎかなのあげに うずらたまごいりはるさめスープ ぶどう(2こ)	パン はちみつ マーガリン でんぷん さつまいも あぶら ごま さとう はるさめ	ぎゆうにゆう だいず かたくちいわし ぶたにく うずらたまご	はくさい こまつな にんじん ねぶかねぎ ほししいりたけ ぶどう	710	25.0
19	月	＜宮城県の食材を使った料理＞ むぎごはん ギゆうにゆう ささかまぼこのしょうがやき あぶらふいりにしめ しらたまいりみそする	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう しらたまもち	ぎゆうにゆう ささかまぼこ ぶたにく とりにく こうやどうふ	しょうが だいこん にんじん ほししいりたけ さやいんげん ごぼう ねぶかねぎ	605	24.8
20	火	きんときまめパン ギゆうにゆう タンメン わかさぎのフリッター(2こ) なし	あまなつとう パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく わかさぎ	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ ねぶかねぎ しょうが なし	618	25.2
21	水	むぎごはん ギゆうにゆう さんまのたつたあげ うめふうみづけ とんじる	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さといも	ぎゆうにゆう さんま ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり しそ にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ	685	24.8
22	木	ごはん ギゆうにゆう むししゅうまい(3こ) タンタンはるさめスープ みかん	ごはん こむぎこ でんぷん はるさめ あぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんじん いら ほししいりたけ もやし にんにく みかん	676	22.3
23	金	＜旬を味わおう…さつまいも、くり＞ こめこげんまいハニーパン ギゆうにゆう あぎいるンチュー さけのこうそうやき ぶどう(2こ)	パン こめこ はちみつ じゃがいも さつまいも くり あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ さけ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ マッシュルーム ぶどう	659	31.8
26	月	むぎごはん ギゆうにゆう あぶらふのたまごとじ いものこじる りんご	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう さといも	ぎゆうにゆう たまご とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ りんご	654	24.0
27	火	コッペパン ギゆうにゆう チリコンカン コーンチャウダー オレンジ	パン あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ベーコン クリーム チーズ	ピーマン たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ オレンジ	691	27.9
28	水	むぎごはん あじつけのり ギゆうにゆう さつまいもととりにくのあげに けんちんじる	ごはん おおむぎ あぶら でんぷん さつまいも ごま さとう さといも	ぎゆうにゆう のり とりにく とうふ	しょうが れんこん にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぶかねぎ	656	23.2
29	木	ごはん ギゆうにゆう とうふハンバーグのわふうあんかけ くきわかめのいためもの みそかきたまじる	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゆうにゆう とうふ とりにく たまご ひじき くきわかめ	にんじん しょうが しめじ えのきたけ めんま とうもろこし にんにく こまつな ねぶかねぎ	608	23.3
30	金	＜ハロウィーンこんだて＞ コッペパン ギゆうにゆう ハヤシシチュー やさしいソテー フライドパンプキン	パン じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし かぼちゃ	702	23.6

今月の給食目標
すききらいをなくそう



* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。
* はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
* 献立内容は、変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5 g