



10月こんだてよていひょう



日曜日 曜日の まいにち 毎日	こんだてめい 献立名	主なる材料名 主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal しょくえん 量値 (g))
		主にエネルギーのもとになる	主にからだをつくるもとになる	主に体の調子を整える		
2月	麦ごはん カレー チキンサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ほうれんそう	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	649 2.3
3月	ごはん いかの香味ソースかけ 拌三絲 かきたま中華コンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ あぶら さとう ごま でんぶん あぶら	いか ベーコン たまご	ねぎ しょうが もやし にんじん スイートコーン こまつな ししいだけ たまねぎ	さけ トウバンジャン す しょうゆ しょうゆ す クリームコーン しお さけ しょうゆ がらスープ	654 2.2
4月	フォカッチャ カチャトーラ ポテトシーザーサラダ	フォカッチャ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ひよこめ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト えだまめ きゅうり にんじん	ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しお こしょう がらスープ シーザードレッシング	713 1.9
5月	ごはん 豚肉のキムチ炒め わかめスープ	ごはん あぶら でんぶん	ぶたにく なまあげ わかめ	しょうが はくさいキムチ もやし いら えのきたけ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	657 2.1
6月	肉みそがまうどん(小アツ鍋) (肉みそごまスープ) 大根芋 ハムとキャベツのサラダ(ドレッシング)	ソフトめん ごま さつまいも あぶら さとう	とりにく みそ ハム	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく スイートコーン キャベツ えだまめ	しょうゆ トウバンジャン さけ がらスープ みりん しょうゆ ドレッシング	672 2.1
★★★ 目の愛護デー 献立 ★★★						
10月	ごはん ハッシュドポーク にんじんとカリフラワーのラペ ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら さとう あぶら さとう ★ブルーベリーゼリー	ぶたにく とりにく	だんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんじん カリフラワー レモンかしゅう	ウイジ ハヤシルー がらスープ ケチャップ こしょう しお トマトピューレ す しお こしょう	700 2.7
日本 の 食 べ 物 の 旅 【 鹿 児 島 県 】						
11月	ごはん きびなごフライ(ソース) おかかあえ さつまい	ごはん あぶら あぶら さとういも こんにゃく さとう	★きびなごフライ かつおぶし とりにく なまあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ししいだけ ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ さけ さけ	604 1.8
12月	麦ごはん ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも しらす あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ はくさい ねぎ ほうれんそう	★ふりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	674 2.2
13月	もやしのあんかけ焼きそば(中華めん) (もやしあん) ツナと豆のサラダ 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら でんぶん あぶら マヨネーズ ★むしケーキ	ぶたにく ツナ ★ミックスビーンズ	もやし にんじん たまねぎ いら しょうが だいこん にんじん	しょうゆ しお こしょう オイスターソース がらスープ しょうゆ	695 2.6
16月	麦ごはん 豚肉と大根のうま煮 にらたまみそ汁	ごはん おおむぎ あぶら こんにゃく さとう	ぶたにく たまご とうふ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん こぼろ たまねぎ いら きくらげ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	693 2.1
17月	ごはん さばのみそ煮 ごま和え すまし汁	ごはん さとう さとう ごま	さば みそ かまぼこ	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん ししいだけ しめじ ねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ けずりぶし	681 2.7
★★★ SDGs を 考 へ る 献 立 ★★★						
18月	揚げパン チリビーンズ ブロッコリーのマリネ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー パプリカ たまねぎ	しょうゆ ケチャップ ちゅうのうソース チリパウダー がらスープ トマトピューレ しお す	660 2.0
19月	ごはん 鶏肉の照り焼き 水菜と大根のじゃこサラダ(ドレッシング) みそ汁	ごはん さとう あぶら	とりにく ちりめんじゃこ なまあげ みそ	しょうが だいこん みすな こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん ドレッシング けずりぶし	675 2.1
♪♪♪ いばらき美味しおDay ♪♪♪						
20月	ごはん ブルコギ チンゲンサイのスープ	ごはん さとう ごま あぶら あぶら はるさめ	ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが しめじ たまねぎ いら チンゲンサイ ねぎ ししいだけ しょうが	さけ しょうゆ コチュジャン しお こしょう しょうゆ がらスープ	621 1.8
23月	ごはん 木の葉かまぼこのしょうが焼き 秋の吹き寄せ煮 ごま汁	ごはん さとういも こんにゃく くりふ あぶら さとう じゃがいも ごま	かまぼこ とりにく みそ なまあげ	しょうが れんこん にんじん こぼろ ししいだけ ねぎ だいこん こまつな	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん けずりぶし	646 2.5
24月	麦ごはん さんまの蒲焼き 甘酢和え わかめのみそ汁	ごはん おおむぎ あぶら さとう さとう あぶら	★さんまのひらきでんぶんつき とりにく わかめ とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ す けずりぶし	683 2.3
25月	丸パン ハンバーグケチャップソース マカロニソテー 野菜スープ	まるパン さとう マカロニ あぶら あぶら	★ハンバーグ ベーコン とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリ	ケチャップ チミグラスソース ウスターソース ワイン しょうゆ しお こしょう がらスープ しょうゆ しお こしょう がらスープ	659 2.8
♪♪♪ リクエスト 献立 【 高 井 小 学 校 】 ♪♪♪						
26月	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしときくらげのサラダ(ドレッシング) 豚汁 さつまいものタルト	ごはん ごむぎこ でんぶん あぶら あぶら こんにゃく ★さつまいもタルト	とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく もやし きくらげ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さけ ドレッシング けずりぶし	716 2.0
27月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ(スパゲティ) (クリームソース) ごぼうサラダ(ドレッシング)	スパゲティ 油 バター ごむぎこ さとう	ベーコン さけフレーク ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ ほうれんそう ごぼう にんじん えだまめ	ワイン しお こしょう がらスープ す しょうゆ ドレッシング	696 1.9
30月	麦ごはん 麻婆豆腐 餃子スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ ★ぎょうざ	たけのこ ねぎ ししいだけ いら にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ さけ しお がらスープ	645 2.2
★★★ ハロウィン 献立 ★★★						
31月	ごはん 飲むヨーグルト かぼちゃコロッケ(ソース) ブロッコリーのガーリックソテー キャベツとウインナーのスープ	ごはん あぶら あぶら あぶら	ヨーグルト ベーコン ウインナー	★かぼちゃコロッケ ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	ちゅうのうソース しょうゆ ワイン しお しょうゆ こしょう がらスープ	606 1.6

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

* 不明な点は学校にお問い合わせください。



栄 養 素	基準量(3・4年生)	10月の平均
エネルギー(kcal)	650	666
しょくえん(g)	20	2.2