

10月 こんだてひょう

小山田小学校

日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木		とみん ひ 都民の日				
2金	○	ミルクパン いももちキン フレンチサラダ マスカット さつまいもとじゃがいもを揚げて作ります！	牛乳 とりにく	ミルクパン かたくりこ 小麦粉 さつまいも じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット	656 kcal 25.6 g 26.1 g 2.4 g
5月		ふりかきゅうぎょうひ 振替休業日				
6火	○	ご飯 焼きししゃも 大根サラダ かぼちゃとろけるキムチすいとん 小麦粉をちぎって作る、手作りするといんです。	牛乳 ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	米 あぶら さとう こまあぶら 小麦粉 白玉粉	だいこん きゅうり にんじん コーン キャベツ しめじ はくさいキムチ かぼちゃ	544 kcal 23.8 g 14.1 g 2.0 g
7水	○	きのこのカレーライス 青大豆とひじきのサラダ なし 	牛乳 とりにく パルメザンチーズ ひじき 青大豆	米 あぶら じゃがいも さつまいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん まいたけ しめじ エリンギ なす りんご トマト缶 きゅうり キャベツ だいこん なし	628 kcal 19.5 g 19.4 g 2.0 g
8木	○	ご飯 ホキのみそチーズ焼き キャベツのゆず風味 じゃがべえ汁 じゃがいもとベーコンを使った汁物です。	牛乳 ホキ みそ チーズ ベーコン	米 あぶら さとう じゃがいも バター	キャベツ にんじん もやし ゆず果汁 たまねぎ しめじ	550 kcal 28.0 g 18.2 g 2.8 g
9金	○	塩焼きそば やきいも 白玉ポンチ 給食で焼きいも！？焼きいも屋さんとは違って、一度ゆでてからオープンで焼いて作ります！	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さつまいも 白玉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ もやし キャベツ みかん缶 黄桃缶 りんご缶 レモン果汁	552 kcal 20.9 g 11.8 g 1.6 g
12月		スポーツの日				
13火	○	さつまいもご飯 ホッケの塩焼き こまつなのおひたし にらたま汁 栗（九里）より（四里）うまい十三里 さつまいもやさんが栗に負けないぞと名付けた説もあります。	牛乳 塩ほけ かつおぶし 豆腐 みそ たまご	米 もち米 さつまいも さとう かたくりこ	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	534 kcal 28.0 g 13.8 g 2.7 g
14水	○	ご飯 鮭のもみじやき ゆばのこまあえ 呉汁 秋の紅葉に見立てたにんじんマヨソースをかけてやきます！	牛乳 さけ 大豆 あぶらあげ みそ わかめ	米 あぶら マヨネーズ（卵なし） 白すりごま さとう つきこんにやく	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	571 kcal 31.2 g 18.4 g 2.2 g
15木	○	チンジャオロース丼 こまつなとほろのサラダ かき 柿：秋のおいしいくだもの が10月にはたくさん登場します！	牛乳 ぶたにく 緑豆ほろのさめ	米 あぶら さとう こまあぶら でん粉	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しめじ ピーマン もやし こまつな きゅうり にんにく 柿	537 kcal 22.7 g 15.8 g 1.6 g
16金	○	ごはん スタミナ納豆 ジャキジャキポテトサラダ ワンタンスープ 納豆が苦手な子も食べられると噂の人気メニューです。ぜひ挑戦してみてください！	牛乳 とりにく みそ ひきわり納豆 ぶたにく	米 あぶら こまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	にんにく しょうが たまねぎ にら ねぎ にんじん きゅうり しょうが もやし えのきたけ はくさい カブサイ	547 kcal 21.6 g 17.3 g 2.5 g
19月	○	ごはん ぶりの照り焼き 野菜の白和え 豆腐とわかめの味噌汁 今回の白和えは、白いんげん豆のペーストを使います。やさしい甘さも感じられます！	牛乳 ぶり 白いんげん豆 わかめ 豆腐 みそ	米 あぶら さとう	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	537 kcal 27.7 g 18.8 g 2.5 g
20火	○	ジャンバラヤ 海藻サラダ アメリカンドック 5年生がスヌーピーミュージアムに行きます！スヌーピーはアメリカで生まれたキャラクターなので、アメリカらしい献立にしました！	牛乳 とりにく わかめ 豆腐 調製豆乳 ウィンナー	米 あぶら バター こんにやく さとう こまあぶら ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン きゅうり もやし	576 kcal 19.0 g 20.0 g 2.6 g
21水	○	ツナときのこの和風スパゲティ 海藻サラダ 【小山田給食】栗のココアケーキ 2学期の小山田給食は小山田でもとれる農産物！毎年栗ごはんにしますが、今回はケーキに使います！	牛乳 ベーコン ツナ わかめ 高野豆腐 調製豆乳	ハーフスパゲティ あぶら バター さとう こまあぶら 米粉 バター くり	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ さやいんげん きゅうり もやし	602 kcal 22.0 g 22.0 g 2.6 g
22木	○	ゆかりごはん モチモチおこのみやき みそマヨサラダ すまし汁 	牛乳 ぶたにく（バラ） かつおぶし あおのり みそ 豆腐	米 小麦粉 あぶら トック マヨネーズ（卵なし） 焼きふ	キャベツ にんじん ねぎ だいこん きゅうり はくさい	605 kcal 22.1 g 18.9 g 1.9 g
23金	○	わかめごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあん 即席つけ 岡山県郷土料理 パチ汁 あげだし豆腐は手作りします。パチ汁は岡山県や兵庫県で作られるそうめんの端を入れた汁物です。	牛乳 炊き込みわかめ 押し豆腐 とりにく 塩昆布 あぶらあげ	米 あぶら かたくりこ 小麦粉 さとう そうめん	だいこん こねぎ きゅうり キャベツ 切干しだいこん ほししいたけ にんじん えのきたけ ねぎ	546 kcal 22.6 g 17.8 g 2.3 g
26月	○	コーンピラフ タンドリーチキン 野菜スープ ぶどう 	牛乳 ウィンナー ヨーグルト とりにく レンズまめ	米 バター あぶら おおむぎ（押麦）	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース コーン キャベツ ぶどう	589 kcal 24.4 g 21.7 g 2.5 g
27火	○	さんまごはん 白菜のツナ昆布和え ゆばの吸い物 みかん 旬のさんまを揚げてタレに絡めます。さんまとタレとごはんがマッチして「食欲の秋」を感じられるごはんです！	牛乳 さんま ツナ 塩昆布 湯葉 かまぼこ	米 あぶら かたくりこ 小麦粉 さとう	しょうが にんじん はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな みかん	535 kcal 20.3 g 18.4 g 1.9 g
28水	○	セルフおえかきパン 紫キャベツのサラダ かぼちゃのシチュー ハロウィン献立第一弾！今年は作品展！にちなんで、パンに自分で絵を書きます。お題は「ハロウィン」どんな絵が出来上がるのでしょうか…？	牛乳 とりにく 調製豆乳 クリーム	食パン チョコレートクリーム あぶら 米粉	キャベツ レッドキャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ	553 kcal 18.9 g 22.7 g 2.4 g
29木	○	ごはん サバのねぎ味噌焼 磯辺和え けんちん汁 給食試食会 大人気の「サバ」を使った献立です。ごはんが進みそうです！	牛乳 さば みそ 刻みのり あぶらあげ 豆腐	米 あぶら さとう さといも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん えのきたけ こまつな	582 kcal 25.7 g 24.4 g 2.3 g
30金	のむ ヨーグルト	ハヤシライス わかめサラダ りんご ハロウィン献立第二弾！飲むヨーグルトがハロウィンの柄に！お楽しみに！	のむヨーグルト ぶたにく わかめ	米 あぶら バター 小麦粉 さとう パン粉 こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ きゅうり りんご	549 kcal 16.3 g 14.6 g 1.4 g

※学校行事や食材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。太字の食材は、地場農作物を使用する予定です。
 ※給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。
 アレルギーや献立の詳細については栄養士までご相談ください。

