

10月 きゅうしよくこんだてひょう

2024年10月
西条市立壬生川小学校

こんげつ こんだてひょう こんだてひょう
今月の目標...後片付けをきちんとしよう。

日	曜	牛乳 無機質	こんだてひょう 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むまじつ 無機質	ビタミン			
1	火		コッペパン	パン					608 27.8		
			うみのかミートローフ	パンこ さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご	しらすほし えび ひじき	たまねぎ		しお こしょう ナツメグ ワイン ケチャップ ソース	
			キャベツソテー		あぶら			ブロッコリー		キャベツ コーン	しお こしょう
			やさいスープ			とりにく		こまつな にんじん パセリ		もやし たまねぎ	しょうゆ しお こしょう コンソメ
			かき							かき	
2	水		ごはん	こめ					610 21.9		
			さといものかきあげ	さといも てんぷらこ	あぶら	むきえび		にんじん		たまねぎ えだまめ	
			そくせきづけ	さとう		かつおぶし		こまつな		はくさい たくあん	しょうゆ
			にゅうがわ★チャレンジTheみそしる			とうふ たまご あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ		たまねぎ だいこん なす	にぼしだし
3	木		コッペパン	パン					610 25.8		
			クリスピーチキン	こむぎこ コーンフレーク	マヨネーズ	とりにく					コンソメ カレーこ
			やさいソテー		あぶら			にんじん こまつな		キャベツ コーン	しお こしょう
			レンズまめのスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	レンズまめ ぶたにく		にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ		たまねぎ	しょうゆ しお とりだし こしょう
4	金		ごはん	こめ					637 23.7		
			さかなのうめのかあげ		あぶら		こいわしうめ のかあげ				
			きりほしだいこんのわふうサラダ	さとう	あぶら	かつおぶし	わかめ			きりほしだいこん コーン キャベツ きゅうり	しょうゆ す
			いもたき	さといも さとう (こんにゃく)		とりにく あつあげ		にんじん ねぎ		ごぼう もやし	しょうゆ さけ にぼしだし
7	月		ごはん	こめ					602 24.2		
			わかどりのからあげ	さとう かたくりこ	あぶら	とりにく				にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ さけ
			じゃがいものちゅうかいだめ	じゃがいも さとう	ごまあぶら	ハム		こまつな			す しょうゆ
			みそラーメン	ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ		コーン もやし しょうが にんにく	さけ こしょう とりだし
8	火		コッペパン	パン					648 28.3		
			れんこんバーグ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご				たまねぎ れんこん	しお こしょう しょうゆ みりん
			ポイルやさい					こまつな		キャベツ	しお
			パンプキンスープ	じゃがいも		とりにく ぎゅうにゅう		かほちゃ パセリ		たまねぎ	ホワイトルウ しお とりだし こしょう
9	水		ごはん	こめ					620 24.7		
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	サバ				しょうが	さけ しょうゆ
			ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう		はくさい もやし	す しょうゆ
			もずくスープ	かたくりこ		とりにく たまご	もずく	にんじん ねぎ		たまねぎ	しょうゆ しお こしょう かつおだし
			みかん							みかん	
10	木		かほちゃパン	かほちゃパン					601 27.2		
			マカロニグラタン	マカロニ パンこ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん ほうれんそう		たまねぎ	しお こしょう ホワイトルウ
			きのこソテー		あぶら					もやし しいたけ えのきたけ しめじ	しお こしょう しょうゆ
			ファイバースープ	おおむぎ		ぶたにく		にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ とりだし
11	金		きのこカレー(むぎごはん)	こめ おおむぎ					641 22.5		
			きのこカレー(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん		しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ	カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ
			チーズオムレツ		あぶら	たまご ぎゅうにゅう	チーズ	パセリ		たまねぎ	しお こしょう
			さいころサラダ	さとう	ごまあぶら			にんじん		きゅうり コーン だいこん	す しょうゆ
15	火		ちらしずし	こめ さとう		たまご えび あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	す こんぶだし しお しょうゆ	
			とりてん	こむぎこ かたくりこ	あぶら	とりにく たまご				しお こしょう	
			おひたし	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ	しょうゆ	
			すましじる			とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ かつおだし	
16	水		ごはん	こめ					627 25.5		
			ぶたにくのしょうがやき			ぶたにく				しょうが	しょうゆ みりん さけ
			すのもの	さとう			わかめ			キャベツ きゅうり	しお しょうゆ す
			ちくぜんに	じゃがいも さとう (こんにゃく)	あぶら	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん		ごぼう れんこん たけのこ	しょうゆ みりん にぼしだし

日	曜	牛乳 無機質	献立名	おま さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		調味料	
				炭化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
17	木	牛乳	コッペパン	パン						642 31.6	
			きのこのキッシュ		バター あぶら	たまご ハム ぎゅうにゅう	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム		しお こしょう
			フレンチサラダ	さとう	オリーブあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		すしお こしょう
			ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいず ぶたにく ミックスビーンズ		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ		ケチャップ しお こしょう しょうゆ ソースとりだし
18	金	牛乳	ごはん	こめ						613 25.6	
			さかなのこうみやき		ごまあぶら	ブリ		ねぎ	しょうが		しょうゆ みりん
			じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう (こんにゃく)	ごま あぶら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん			しょうゆ みりん
			おつりじる	さといも コーンスターチ	ごまあぶら	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん だいこんば	だいこん ごぼう しいたけ		にぼしだし
22	火	牛乳	ごはん	こめ						603 25.9	
			さかなのカレーあげ	かたくりこ	あぶら	サワラ			しょうが		しょうゆ さけ カレーこ
			ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	もやし はくさい		しょうゆ
			かきたまじる	かたくりこ		とりにく あつあげ たまご	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		しお しょうゆ にぼしだし
23	水	牛乳	むぎごはん	こめ おおむぎ						649 32.2	
			えびのフリッター	こむぎこ かたくりこ	あぶら	えび たまご					しお こしょう さけ
			だいずもやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	だいずもやし きゅうり		す しょうゆ
			マーボーどうふ	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ		しょうゆ さけ
24	木	牛乳	コッペパン	パン						629 27.3	
			とりにくのガーリックパンこやき	パンこ	バター	とりにく		パセリ			しお こしょう ガーリックパウダー
			えりんぎのマヨネーズいため		マヨネーズ	ツナ		にんじん こまつな	エリンギ		しお こしょう
			ミネストローネ	じゃがいも マカロニ		ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ		しお こしょう しょうゆ とりだし
			チョコクリーム	チョコクリーム							
25	金	牛乳	ごはん	こめ						620 22.8	
			チンジャオロース	さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	もやし にんにく		しょうゆ オイスターソース
			ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ(こ ぶくろ)			にんじん	きゅうり		
			はるさめスープ	はるさめ		とりにく うずらたまご		にんじん	はくさい コーン		しょうゆ しお こしょう とりだし
28	月	牛乳	ごはん	こめ						647 26.7	
			ししゃものいそべあげ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	たまご	ししゃも あおのり				
			ピーかまもやしのさんしょくあえ	さとう	ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン	もやし		しょうゆ
			にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん		しょうゆ さけ
29	火	牛乳	せわりパン	せわりパン						605 23.9	
			ウインナー			ウインナー					ケチャップ(こぶくろ)
			キャベツのカレーいため		あぶら			ピーマン	キャベツ もやし		しお こしょう カレーこ
			さといもシチュー	さといも	あぶら	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ しめじ		ホワイトルウ しお こしょう
30	水	牛乳	ごはん	こめ						617 25.4	
			とうふのかわりあげ		ごま あぶら	すりみ とうふ たまご	しらすばし		たまねぎ えだまめ		さけ
			こんぶあえ				しおこんぶ	にんじん こまつな	キャベツ		しょうゆ
			さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ もやし		しお しょうゆ かつおだし
			ハロウィンデザート(1・2年のみ)	ハロウィンデザート							
31	木	牛乳	コッペパン	パン						651 26.8	
			ささみカツ		あぶら	ささみカツ					
			ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん こまつな	もやし		す しょうゆ
			ポトフ	じゃがいも		とりにく ウインナー いんげんまめ		にんじん	たまねぎ カリフラワー えだまめ		しお こしょう コンソメ
			ハロウィンデザート(3~6年)	ハロウィンデザート							

【今月の予定】

20日(日) 参観日 ※弁当不要
 21日(月) 繰替休業日(10/20分)
 23日(水) 市陸上運動記録会
 24日(木) 市陸上記録会(予備日) } 選手は弁当が
 必要です
 31日(木) 1・2年生給食なし

【今月の給食】

1日(火) 西条市産「刀根柿」
 2日(水) 「壬生川☆チャレンジTheみそ汁」
 ★1松しらいし ゆあさんのレシピ。
 卯入りの具だくさんみそ汁です。
 31日(木) ハロウィンデザート



壬生川☆チャレンジTheみそ汁!

夏休みの課題「チャレンジTheみそ汁」に今年もたくさんのお応募がありました。そこで、壬生川小学校のアイデア溢れるみそ汁レシピを毎月一つ、給食で紹介したいと思います。ご家庭で料理をしたり、給食の話をするきっかけづくりになれば幸いです。