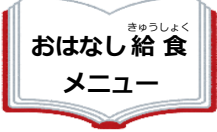




10月 学校給食献立予定表



ひ 日・曜	こ 献 だ 立 め い	あ 赤の食品 か (体をつくる)	み 緑の食品 か (体のちようしをととのえる)	き 黄の食品 か (ねつや力になる)	え 栄 養 量		
					エ ネ ル ギ ー (kcal)		え ん ぶ ん 塩 分 (g)
					小		中
1	木	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのおこのみソースやき じゃがいものあまからに まいたけじる	ぎゅうにゅう なまあげ あおのり あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんじん まいたけ ごぼう ねぎ	小	599	1.9
2	金	★郷土料理(西部地域)★ くりごはん ぎゅうにゅう はっすん きりぼしだいこんのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	ごぼう だいこん にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ きりぼしだいこん こまつな	小	550	1.9
5	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのてりやき じゃがいものきんぴら もずくじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく もずく とうふ たまご	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	小	552	1.6
6	火	★郷土料理(鹿児島県)・SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう がね さつまじる にぼしのつくだに	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ みそ にぼし	にんじん にら ほししいたけ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	小	660	2.1
7	水	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ キャベツのしそふうみ とうがんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ほうさい にら キャベツ しそ(ゆかり) たまねぎ にんじん チンゲンサイ なましいたけ とうがん セロリ	小	589	2.6
8	木	★目の愛護デーメニュー★ しょうパン ぎゅうにゅう てづくりブルーベリージャム ペンネとかぼちゃのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム だっしふんにゅう ひじき ロースハム	ブルーベリー レモン かぼちゃ たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやいんげん セロリ キャベツ コーン	小	709	3.0
9	金	ミックスビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	だいずもやし にんじん ほうさいキムチ こまつな しょうが にんにく えのきたけ ねぎ りんご	小	619	2.3
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう よしのに キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ちくわ わかめ	にんじん こんにやく しめじ ほうれんそう キャベツ もやし	小	558	1.4
14	水	★郷土料理(呉市)・SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう おでん げんきじる いがもち	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく なまあげ こんぶ わかめ あぶらあげ しらすぼし みそ あずき	だいこん こんにやく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小	694	3.2
15	木	きのこのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう かぼちゃのサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろのみずに ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ しめじ にんにく パセリ かぼちゃ きゅうり みかん(缶) パイン(缶)	小	551	1.9
16	金	★今月のみそ汁★ あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき だいこんおろし 10月のみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんま とうふ みそ	にんじん しめじ ごぼう だいこん なましいたけ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	小	597	2.2
19	月	★食育の日・おいしい! 広島メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう ルバーフのつくだに ポークソテー ヘルパースソースぞえ コンソメスープ ルバーフのバウンドケーキ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とりにく たまご	ルバーフ たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく にんじん パセリ セロリ	小	697	1.5
20	火	マーボーどんぶり ぎゅうにゅう ばんさんすう かき	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ みそ ロースハム たまご	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく セロリ こまつな もやし かき	小	630	1.8
21	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ こうやどうふのうまに ほうれんそうのしらあえ	ぎゅうにゅう まぐろのみずに ひじき こおりどうふ とりにく とうふ しらすぼし しろみそ かまぼこ	にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう	小	644	2.2
22	木	★お誕生日メニュー★ フィッシュパーガー ぎゅうにゅう ひよこまめのスープ パインのサイダーかん	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご ひよこまめ かんてん	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ セロリ パイン(缶)	小	621	1.9
23	金	★SDGsメニュー★ ぶたこんぶごはん ぎゅうにゅう あらめのいために とうふのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あらめ だいず あぶらあげ わかめ なまあげ みそ	にんじん しめじ こんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	小	577	3.4
26	月	ごはん ぎゅうにゅう レバーのたつたあげ こんぶはくさい にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたレバー こんぶ たまご	だいこん しょうが にんにく ほうさい にんじん にら たまねぎ えのきたけ	小	588	1.4
27	火	★おはなし給食★ あきのあじわいかレーライス ぎゅうにゅう りっちゃんのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ロースハム こんぶ かつおぶし	にんにく しょうが えのきたけ かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ セロリ キャベツ トマト きゅうり コーン みかん	小	642	1.8
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのたまごやき ほうれんそうとだいずのおひたし すましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず かつおぶし とうふ わかめ ふ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ みつば	小	599	1.8
29	木	★おはなし給食★ みそラーメン ぎゅうにゅう だいこんとツナのサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ あかみそ まぐろのみずに たまご なまクリーム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん セロリ しょうが コーン ねぎ だいこん こまつな かぼちゃ	小	553	2.2
30	金	★おいしい! 広島メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう あきのよしわしよくさいたっぴりあげ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あまご たまご あぶらあげ みそ	あわびたけ まいたけ かぼちゃ だいこん にんじん こんにやく ごぼう ほうれんそう	小	664	1.6



10月27日(火)から11月9日(月)は「読書週間」です。
給食で絵本にちなんだメニューをいただきながら、お話の世界を旅しましょう♪



*おいしい! 広島メニュー: 今月の「おいしい! 広島食材」は、吉和産のルバーフ(19日)と吉和産のあわびたけ(30日)です。

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
614 (650)	2.1 (1.9)	785 (830)	2.8 (2.4)