

10月

給食献立表

令和2年 給食回数 全22回

弥富市立桜小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともになるもの(あかいり)	おもに体のちょうしをととのえる もともになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの(きいろ)	びこう
1 木	わかめごはん 牛乳	さけのからあげごみソース さといものみそしる おつきみだんこ(3こ)	牛乳 わかめ さけ ぶたにく あぶらあげ みそ きなこ	しょうが にんにく だいこん にんじん みつば	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう さといも もち	*十五夜給食 じゅうごや きゅうしよく
2 金	ごはん 牛乳	とりにくのレモンふうみやき こまつなごまあえ トマトのみそしる	牛乳 とりにく あおのり ハム ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	レモン こまつな もやし にんじん たまねぎ トマト えのきたけ みつば	ごはん さとう ごま	
5 月	ごはん 牛乳	キムタクごはん あげきょうざ かいせいはるさめスープ カルビスゼリー	牛乳 ぶたにく えび	キムチ つぼつけ キャベツ にんじん たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ もも パイン みかん	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ なたねあぶら はるさめ ゼリーのもと	ぎょうざ 1~2年 1こ 3~6年 2こ
6 火	サンドイッチ ロールパン 牛乳	ソースやきそば にらとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり とうふ たまご	にんじん キャベツ だいこん はくさい たまねぎ たけのこ にら	サンドイッチロールパン やきそば なたねあぶら でんぶん	
7 水	ごはん 牛乳	ぎんさわらのカレーしょうゆやき きんぴらごぼう あつあげとキャベツのみそしる	牛乳 ぎんさわら なまあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう	10月10日は 目の愛護デー
8 木	ごはん 牛乳	ちくわのにしょくあげ こまつなのからししょうゆあえ けんちんじる	牛乳 ちくわ たまご あおのり ささみオイルつけ とりにく あぶらあげ とうふ	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ なたねあぶら さといも ごまあぶら	
9 金	ごはん 牛乳	さんまのかばやき ほうれんそうのおひたし かぼちゃのみそしる むらさきもちっす	牛乳 さんま かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ	ごはん なたねあぶら むらさきもち さとう	*目の健康給食 め けんこうきゅうしよく 3年生給食なし (校外学習のため)
12 月	ごはん 牛乳	みそかつ じゃこおかかあえ しらたまごじる	牛乳 ぶたにく みそ しらすほし かつおぶし とりにく かまぼこ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こまつな	ごはん パンこ なたねあぶら さとう もち	目を大切にしよう
13 火	うどん 牛乳	カレーうどん ツナとちんげんさいのあえもの がまごおりみかんゼリーポンチ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし チンゲンサイ もも パイン	うどん カレールウ さとう ごまあぶら みかんゼリー	
14 水	ごはん 牛乳	しろみざかなのとさすづけ やさしいかおりつけ A-2とじゃがいものみそしる	牛乳 ホキ かつおぶし ペーコン みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	
15 木	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき はるさめサラダ つくねじる	牛乳 さば みそ ハム とりにく	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ごぼう だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら さつまいも	
16 金	ごはん 牛乳	なごや1-1のおしからあげ はくさいのおこんぶあえ やとみのこんこんじる	牛乳 とりにく(なごやコーン) しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい きゅうり だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ	ごはん でんぶん なたねあぶら ごまあぶら ごま さといも	*地元応援給食 じもと おうえんきゅうしよく ~名古屋コーンを食べよう~
19 月	ごはん 牛乳	れんこんいりわふうコロッケ やさしいゆかりあえ とんじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	れんこん キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも パンこ なたねあぶら	
20 火	スライスパン 牛乳	とうにゅうフレンチトースト えだまめサラダ ポトフ	牛乳 たまご とうにゅう とりにく ウィンナー	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん	スライスパン はちみつ さとう パター ドレッシングじゃがいも	
21 水	ごはん 牛乳	あかうおのしょうゆこうじやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる	牛乳 あかうお ハム とりにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも	
22 木	むぎごはん 牛乳	ハッシュドポーク コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら デミタラズ はちみつ さとう なまりん ドレッシング	給食11:00~11:50 (就学時健診のため)
23 金	ごはん 牛乳	くりとまいたけのませごはん さけフライ さわにわん	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ ぶたにく	こんにゃく にんじん まいたけ ごぼう だいこん みつば	ごはん くり さとう なたねあぶら パンこ さつまいも	*地元の旬を味わう じもと しゅん あじ 和食給食 わ しょくきゅうしよく
26 月	ごはん 牛乳	とりにくのあまからやき ひじきとれんこんのサラダ なるとじる	牛乳 とりにく ひじき まぐろあぶらづけ なると とうふ	にんにく キャベツ れんこん とうもろこし だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ノリガ マネズ	
27 火	ごはん 牛乳	おろしハンバーグ やさしいうめあえ じゃがいもたんごのみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	キャベツ もやし きゅうり うめ だいこん にんじん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	
28 水	ごはん 牛乳	まぐろのマリアナソースあえ だいすどひじきのものに かきたまじる	牛乳 まぐろ とりにく ひじき だいす あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご	しょうが トマト こんにゃく とうもろこし いんげん だいこん にんじん たまねぎ こまつな	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	4年生給食なし (校外学習のため)
29 木	ごはん 牛乳	ごもくちらしすし れんこんチップス しろみそしる みかんジュース	牛乳 かまぼこ たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう れんこん だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ ねぎ みかんジュース	ごはん さとう なたねあぶら	運動会
30 金	むぎごはん 牛乳	パンフキンキーマカレー こまつなサラダ セレクト	牛乳 ぶたにく とりにく だいす まぐろあぶらづけ (ヨーグルト)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ とうもろこし	むぎごはん オリーブオイル カレールウ こむぎこ さとう なたねあぶら (ゼリー)	*ハロウィン給食 きゅうしよく

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載していません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー623cal、たんぱく質16.1%、脂質28.2%、カルシウム320mg ※小学校 中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 里芋(弥富市)、れんこん・ねぎ(愛西市)、みつば(飛島村)

【今月のセレクト給食】 30日のセレクトは、①ソフトクリームヨーグルト ②レモンソーダゼリー のどちらか1つえらべます。

