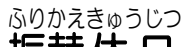
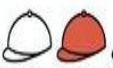
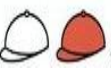
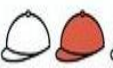
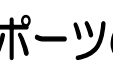
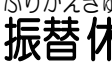


10月の給食だより

令和6年度
根知小学校

日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
1	火	ゆで ちゅうか めん	○	こんさいチップス/ コーンおひたし/ とんじるらーめんスープ/	めん・かたくりこ さつまいも あぶら	だいず・あおのり ぶたにく とうふ・みそ 牛乳	れんこん・ごぼう こまつな・もやし・コーン にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ こんにゃく	655kcal 328mg 1.5g
2	水	ごはん	○	さばのかんこくやき/ かいそうチョレギサラダ/ わんたんスープ/	こめ ごまあぶら さとう ワンタン	さば わかめ 牛乳	にんにく キャベツ・もやし・レモン はくさい・にんじん・たまねぎ	628kcal 313mg 1.9g
3	木	パセリ ライス	○	チキンストロガノフ/ パインサラダ/	こめ・はくりきこ じゃがいも・ルウ あぶら・さとう	とりにく 牛乳	パセリ たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・にんじん・ブロッコリー パインアップル	612kcal 547mg 1.0g
4	金	ごはん	○	【イワシの日献立】 イワシのかばやき/ ごまあえ/ なめこのみそしる/ 	こめ はくりきこ あぶら・さとう ごま	イワシ わかめ・とうふ みそ・牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん だいこん・たまねぎ・なめこ	631kcal 373mg 1.9g
7	月	ごはん	○	ちくわのおこのみやきあじ/ やさいとこのこのソテー/ くるまふのみそしる/	こめ マヨネーズ・あぶら じゃがいも	ちくわ・あおのり かつおぶし くるまふ・みそ 牛乳	キャベツ・ピーマン・にんじん エリンギ・えのきだけ・しいたけ たまねぎ・ねぎ	614kcal 291mg 2.0g
8	火	セルフ ツナ サンド (しよくパン)	○	ツナマヨあえ/ ローストバジルポテト/ クリームパスタ/	パン・マヨネーズ じゃがいも オリーブゆ スパゲティ・こめこ	ツナ ハム・クリーム 牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん にんにく・バジル コーン・たまねぎ・ぶなしめじ	651kcal 350mg 2.1g
9	水	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれ/ おかかあえ/ にくじゃがじる/	こめ・かたくりこ こめこ・あぶら さとう・ごま じゃがいも	とうふ・だいすこ かつおぶし ぶたにく 牛乳	もやし・こまつな・にんじん たまねぎ・いんげん・しらたき	659kcal 436mg 1.7g
10	木	ごはん	○	【目の愛護デー献立】 めのげんきレバーいため/ レモンあえ/ カロテンみそしる/ 	こめ さとう・あぶら	レバー・ぶたにく みそ 牛乳	にんじん・キャベツ・ねぎ しょうが・にんにく きゅうり・レモン たまねぎ・かぼちゃ・にら	612kcal 394mg 1.9g
11	金	おこすごと 振替休日 						
14	月	スポーツの日 振替休日       						

*食材の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

10月 給食のめあて

「食事のあいさつをしっかりとしよう！」

食事に関わってくれた人や食材に感謝して、
大きな声で「いただきます」「ごちそうさま」をしよう。

いただきます!

ごちそうさまでした!



10/30(水)

ソウハチガレイは、

糸魚川で生息しているカレイの中でも
最も多く水揚げされ、底引き網漁と
いう漁法で獲られます。今月のジョ
給食では能生漁港で水揚げされたソ
ウハチガレイを揚げ、ごまだれをか
けていただきます。

*食材の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
15	火	ごはん	○	【十三夜献立】 くりめいげつコロッケ／ まめめいげつサラダ／ おもものじゅうさんやじる／ 	こめ さつまいも・パンこ あぶら・でんぶん じゃがいも	あおだいず とうふ 牛乳	くり キャベツ・きゅうり だいこん・はくさい・にんじん しいたけ・ねぎ	621kcal 398mg 1.6g
16	水	ごはん	○	4つのまめのチリコンカン／ そえブロッコリー／ アメリカンスープ／	こめ・アーモンド あぶら・パンこ マカロニ じゃがいも	ぶたにく・だいず ひよこまめ 3しゅいんげんまめ 牛乳	にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・ブロッコリー・コーン かぼちゃ・キャベツ・パセリ	640kcal 341mg 1.5g
17	木	ごはん	○	ししゃもフリッター／ アーモンドあえ／ さつまじる／	こめ・はくりきこ マヨネーズ・あぶら アーモンド・さとう さつまいも	ししゃも・あおのり みそ 牛乳	こまつな・キャベツ・にんじん だいこん・ねぎ・しいたけ こんにゃく	645kcal 448mg 1.9g
18	金	ごはん	○	フーチャンブル／ ごましおポテト／ もずくはるさめスープ／	こめ ごまあぶら じゃがいも・ごま はるさめ	ぶたにく・くるまふ たまご・かつおぶし もずく・牛乳	キャベツ・にんじん・たまねぎ	628kcal 344mg 1.8g
21	月	 ぶん かさい ぶりかえきゅうじつ 文化祭 振替休日 						
22	火	きつね うどん (ゆでうどん)	○	あぶらげのきつねに／ キャベツのあますあえ／ わふううどんスープ／	めん さとう	あぶらあげ とりにく 牛乳	キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	605kcal 379mg 1.9g
23	水	ビビンバ どん (ごはん)	○	ビビンバどんのぐ／ ワカメスープ／	こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	ぶたにく・だいず わかめ・とうふ 牛乳	きりほしだいこん・にんにく しょうが・ほうれんそう・もやし にんじん・こんにゃく・たまねぎ	622kcal 372mg 2.3g
24	木	むぎ ごはん	○	オートムカレー／ カントリーサラダ／	こめ・むぎ あぶら・さつまいも じゃがいも・ルウ	ぶたにく 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ カリフラワー・キャベツ	650kcal 286mg 2.2g
25	金	ごはん	○	いかのてりに／ なっとうあえ／ ごまみそしる／	こめ さとう ごま	いか・なっとう かつおぶし あぶらあげ・みそ 牛乳	しょうが キャベツ・にんじん・もやし だいこん・たまねぎ・ねぎ	613kcal 381mg 2.0g
28	月	だし ちゃづけ (ごはん)	○	【だしの日献立】 さけのしおやき／ きりほしだいこんのもの／ だしちゃづけじる／	こめ あぶら さとう	さけ・のり あぶらあげ あられふ 牛乳	きりほしだいこん・にんじん ごぼう・いんげん えのきたけ・ねぎ	607cal 392mg 1.9g
29	火	こめこ コッペ パン	○	ブルーベリージャム／ オートミールオムレツ／ ナッツフレンチ／ はくさいスープ／	パン・みずあめ オートミール ナッツ・オリーブゆ じゃがいも	たまご 牛乳	ブルーベリー・たまねぎ こまつな・もやし・にんじん はくさい・だいこん	644kcal 338mg 2.3g
30	水	ごはん	○	【ジオ給食】 ソウハチガレイ のごまだれかけ／ キャベツとかぶの しおこんぶあえ／ あきのみかくじる／ 	こめ・てんぷらこ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら さつまいも	ソウハチガレイ しおこんぶ あつあげ・みそ 牛乳	キャベツ・かぶ・にんじん こまつな・だいこん・ごぼう しいたけ・こんにゃく・ねぎ	641kcal 401mg 2.2g
31	木	カレー ごはん	○	【お誕生日給食】 パンプキンシチューライス／ ハロウィンヨーグルト／ 	こめ・じゃがいも パンこ・でんぶん ルウ・とうるい	ぶたにく・とりにく ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー・パセリ パインアップル・もも・みかん ぶどう	639kcal 354mg 1.5g