

10月 給食だよ！

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなほたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				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	ごはん	○	とりにくのカレーやき／ なすのイタリアンソテー／ コンソメスープ／	こめ ・さとう あぶら・マカロニ じゃがいも	とりにく だいず・牛乳	にんにく・ なす ・ たまねぎ ピーマン ・コーン・だいこん にんじん・チンゲンサイ	606kcal 275mg 1.6g
2 水	セルフ キンパ (キンパふう まぜごはん)	○	(てまきのり)／ ワントンスープ／ ヨーグルト／	こめ ・むぎ・さとう こまあぶら・こま こむぎこ・あぶら かたくりこ	ぶたにく・みそ のり・とうふ ヨーグルト かてん・牛乳	にんにく ・にんじん・ たまねぎ たくあん(だいこん)・ こまつな しょうが・もやし・めんま・ ねぎ	635kcal 567mg 2.4g
3 木	ちゅうか めん	○	にくしゅうまい／ みかんとわかめのさっぱりあえ／ しょうゆラーメンスープ／	めん・パンこ さとう・こむぎこ あぶら・こまあぶら	とりにく・みそ ぶたにく・わかめ ぶたにく かまぼこ・牛乳	たまねぎ ・しょうが・ きゅうり キャベツ・みかん・にんにく にんじん・もやし・めんま きくらげ ・にら	604kcal 358mg 2.3g
4 金	ごはん	○	【イワシの ^ひ 日】 イワシのかばやき／ ごまあえ／ キャベツのみそしる／ 	こめ ・かたくりこ あぶら・さとう こま・ じゃがいも	イワシ・あぶらあげ みそ・牛乳	こまつな ・もやし・にんじん キャベツ・えのきたけ	633kcal 380mg 2.2g
7 月	ごはん	○	サバのみそに／ なめたけあえ／ けんちんじる／	こめ ・さとう あぶら	サバ・みそ かてん・とうふ あぶらあげ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん ほうれんそう ・えのきたけ・だいこん ごぼう・ しいたけ ・ ねぎ	653kcal 346mg 2.4g
8 火	ごはん	○	やきにく／ バンサンスー／ ちゅうかたまごスープ／	こめ ・あぶら さとう・かたくりこ こま・はるさめ こまあぶら	ぶたにく・かにかま たまご・とうふ わかめ・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ ・キャベツ・ ピーマン もやし・ きゅうり ・えのきたけ・ ねぎ	601kcal 352mg 2.4g
9 水	ごはん	○	かみかみつくね／ いりどりナムル／ かんこくふうみそしる／	こめ ・かたくりこ さとう・こまあぶら はるさめ・こま	ぶたにく・とりにく とうふ・とうにゅう みそ・牛乳	しょうが・ごぼう・もやし・にんじん きゅうり ・コーン・にんにく だいこん・にら	616kcal 315mg 1.9g
10 木	しよく パン (ブルーベリー ジャム)	○	【 ^め 目の ^{あいご} 愛護 ^{こんだて} デー ^{こんだて} 献立】 レバーケチャップ／ ブロッコリーサラダ／ ひとみきらきらカロテンスープ／ 	パン・さとう ジャム・かたくりこ じゃがいも ・あぶら	ぶたレバー とりにく だいず・牛乳	ブルーベリー(ジャム)・しょうが ブロッコリー・にんじん・もやし コーン・ たまねぎ ・ かぼちゃ キャベツ・いんげん	671kcal 308mg 3.2g
11 金	ごはん	○	サケのもみじやき／ アーモンドきんぴら／ なめこのみそしる／	こめ ・マヨネーズ あぶら・アーモンド さとう・こま	サケ・さつまあげ とうふ・みそ 牛乳	にんじん・ごぼう・れんこん つきこんにゃく・いんげん なめこ・だいこん・たまねぎ	651kcal 363mg 2.3g
14 月	スポーツの日						
15 火	ごはん	○	【 ^{じゅうさんやこんだて} 十三夜 ^{こんだて} 献立】 くりコロッケ／ あおだいずサラダ／ ^{じゅうさんや} 十三夜 ^{こんだて} じる／ 	こめ ・じゃがいも さつまいも・くり さとう・パンこ こむぎこ・あぶら かたくりこ	あおだいず ハム・牛乳	キャベツ・ きゅうり ・だいこん にんじん・ ほうれんそう ・ ねぎ	651kcal 406mg 2.0g
16 水	ごはん	○	おまめとひじきの ミートチーズやき／ ナッツサラダ／ ABC スープ／	こめ ・アーモンド あぶら・マカロニ さとう・ じゃがいも	ぶたにく・だいず ひじき・チーズ 牛乳	たまねぎ・ブロッコリー もやし・コーン・にんじん キャベツ・ こまつな	621kcal 396mg 1.9g

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。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

10月 給食だよ！

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				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	
17 木	ごはん	○	ツナオムレツ／ きのこサラダ／ とうにゅうみそスープ／	こめ ・さとう マヨネーズ・ごま じゃがいも	たまご・とうにゅう ツナ・あぶらあげ みそ・牛乳	たまねぎ・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・えのきたけ もやし・ ごま つな	597kcal 341mg 1.8g
18 金	せき はん (ごましお)	○	【創立150周年お祝い献立】 とりにくのてりやき／ うめのりあえ／ おいおいすましじる／ おいおいゼリー／ 	もちごめ・こめ あずき・ごま さとう・みずあめ	とりにく・のり とうふ・なると とうにゅう・牛乳	きゅうり ・キャベツ・にんじん もやし・うめ・えのきたけ ほうれんそう ・いちご	605kcal 339mg 2.0g
21 月	振り替え休日 振替休日						
22 火	ごはん	○	カツオフライ／ たくあんあえ／ くるまふのみそしる／	こめ ・こむぎこ パンこ・ごま あぶら	カツオ・くるまふ とうふ・みそ 牛乳	キャベツ・ ごま つな・にんじん たくあん(だいこん) だいこん・たまねぎ	606kcal 342mg 2.3g
23 水	ごはん	○	あつあげのぶたキムチいため／ チーズごまポテト／ わかめスープ／	こめ ・あぶら さとう・ じゃがいも ごま・ごまあぶら	あつあげ・ぶたにく みそ・チーズ かんてん・わかめ 牛乳	にんじん・たまねぎ・もやし にら・キムチ(はくさい・だいこん・にんにく・にんじん) ねぎ・しょうが・えのきたけ・コーン・ ねぎ	618kcal 484mg 1.9g
24 木	ゆで うどん	○	コロコロだいがくいも／ ツナひじきサラダ／ あんかけかきたまスープ／	めん・ さつまいも あぶら・さとう ごま・かたくりこ	だいず・ひじき ツナ・たまご かまぼこ・牛乳	きゅうり ・にんじん もやし・ たまねぎ ・たけのこ チンゲンさい・しょうが	697kcal 382mg 2.3g
25 金	ごはん	○	ホッケのてりやき／ きりぼしだいこんのもの／ ごじる／	こめ ・さとう あぶら・ さといも	ホッケ・さつまあげ だいず・とうにゅう あぶらあげ みそ・牛乳	しょうが・きりぼしだいこん にんじん・ しいたけ ・いんげん ごぼう・だいこん つきこんにやく・ ねぎ	596kcal 376mg 2.2g
28 月	むぎ ごはん	○	オータムカレー／ キャベツのぶくじんあえ／	こめ ・むぎ・ごま あぶら・ じゃがいも さつまいも ・ルウ	とりにく 牛乳	にんにく ・しょうが・ たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・もやし・ ごま つな ぶくじんづけ(だいこん・なす・にんじん・れんこん)	646kcal 316mg 2.9g
29 火	ごはん	○	イカのさいきょうやき／ ほうれんそうのおかかマヨあえ／ とりごぼうじる／	こめ ・さとう マヨネーズ ごまあぶら	イカ・みそ かつおぶし・とうふ とりにく・牛乳	キャベツ・にんじん・ ほうれんそう たまねぎ・ごぼう・つきこんにやく	595kcal 344mg 2.4g
30 水	ごはん	○	【ジョ給食】 ソウハチガレイのごまだれかけ／ キャベツとかぶのこんぶあえ／ あきのみかくじる／ 	こめ ・こむぎこ こめこ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・ さつまいも	ソウハチガレイ しおこんぶ・みそ あつあげ・牛乳	キャベツ・かぶ・にんじん ごま つな・だいこん・ごぼう つきこんにやく・ しいたけ ・ ねぎ	625kcal 412mg 1.8g
31 木	こめこ コッパ パン	○ のむヨーグルト	【ハロウィン献立】 ハンバーグケチャップソース／ コールスローサラダ／ かぼちゃのクリームスープ／ 	パン・かたくりこ さとう・ルウ マヨネーズ	ぶたにく・とりにく 牛乳・ヨーグルト	たまねぎ ・キャベツ・にんじん きゅうり ・コーン・レモン・ かぼちゃ ぶなしめじ・ブロッコリー	688kcal 489mg 2.8g

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。

*太字になっている食材は下早川産です

10/30
(水)

ソウハチガレイ

は、いといがわ系魚川で生息している

カレイの中で最も多く水揚げされます。今月のジョ給食では能生・

筒石・浦本漁港で水揚げされたソウハチガレイを揚げて、

ごまだれをかけていただきます。お楽しみに。



きゅうしょく

給食のめあて

すきらた
好き嫌いなく食べよう

