

10月

スクールランチ予定献立表

こめ
お米とだし用昆布は
さまにさん
様の産物です

小学校 4、5、6年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
	 がつ しよくいくもくじょう ★10月の食育目標★ じょうぶ は ほね つく *丈夫な歯や骨を作ろう		7 日 (月)	しゅうきゅうきぎょう 秋季休業 		14 日 (月)	スポーツの日 		21 日 (月)	がくしゅうはつびょうかい かりかききょうじつ 学習発表会・振替休日 		28 日 (月)	かいこうきねんび 開校記念日 	
1 日 (火)	ごはん	白米	8 日 (火)	ごはん	白米	15 日 (火)	ごはん	白米	22 日 (火)	チキンカレー (麦ごはん)	米、大麦、じゃがいも、鶏肉、人参、 玉ねぎ	29 日 (火)	わかめごはん	白米、わかめ
	ほっけ磯香フライ	ほっけ切身、青のり		さばの味噌煮	さば切身、しょうが		手作り キャベツ豆腐バーグ	キャベツ、鶏肉、豆腐、卵、にんにく		りんご	りんご		たらタルタルパン粉焼き	たら切身、玉ねぎ、パセリ
	小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、ごま		さつま芋と大豆の金平	さつまいも、ごぼう、大豆、人参、ごま		大根とツナサラダ	大根、胡瓜、ツナ					ビーフンと海老サラダ	むきえび、胡瓜、ビーフン、ごま
	豚汁	豚肉、じゃがいも、大根、こんにゃく、 ごぼう、人参、長ねぎ、しょうが		高野豆腐とワカメの すまし汁	高野豆腐、長ねぎ、わかめ		きのこコンソメスープ	玉ねぎ、しめじ、人参、えのき茸					野菜のかき玉スープ	白菜、卵、長ねぎ、人参
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、大豆、鶏肉、ごま			小麦、さば、大豆、ごま			小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	
2 日 (水)	(新・手作りスープ) 豚バラ塩ラーメン	ラーメン麺、豚肉、もやし、白菜、 長ねぎ、なると、にんにく	9 日 (水)	肉みそうどん	うどん麺、豚肉、ごぼう、長ねぎ、 人参、かまぼこ、小ねぎ、しいたけ	16 日 (水)	コーンクリームスパゲティ	スパゲティ麺、牛乳、玉ねぎ、ベーコン、 コーン、マッシュルーム、パセリ	23 日 (水)	(新・手作りスープ) きのこ醤油ラーメン	ラーメン麺、豚肉、もやし、長ねぎ、しめじ、 えのき茸、しいたけ、なると、 オイスターソース、にんにく	30 日 (水)	かき揚げうどん	うどん麺、野菜かき揚げ(玉ねぎ、ごぼう、 春菊)、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、 しいたけ
	かぼちゃもちみたらし	かぼちゃもち		ブルーベリーカップケーキ	ヨーグルト、ホットケーキミックス、 ブルーベリーソース		キャラメルポテト	さつまいも		キャロット蒸しパン	蒸しパンミックス、にんじん、牛乳		バターコーンポテト	じゃがいも、コーン、パセリ
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	
3 日 (木)	北海道産小麦の バターパン	北海道産小麦のバターパン	10 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン	北海道産小麦のコッペパン	17 日 (木)	ロールパン (マーマレードジャム)	バターロール、マーマレード(小袋)	24 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン	北海道産小麦のコッペパン	31 日 (木)	生メロンパン	生メロンパン
	スラッピー・ジョー	牛肉、豚肉、玉ねぎ、トマト、ピーマン、 人参、にんにく		チキンカツ&レタス	チキンカツ、タルタルソース(小袋)、 レタス		マカロニと鮭のグラタン	鮭、牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、 マカロニ、チーズ、パセリ		フルーツサンド	ヨーグルト、ミックスフルーツ(みかん、 りんご、もも)、ホイップクリーム		パンブキン クリームシチュー	牛乳、かぼちゃ、鶏肉、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム
	キャベツと豆サラダ	キャベツ、ビーンズミックス(大豆、赤豆、 金時豆)		ポテトとチーズサラダ	じゃがいも、コーン、チーズ、ヨーグルト		ミネストローネスープ	トマト缶、じゃがいも、キャベツ、 ベーコン、にんにく、パセリ		鶏のカレー風味揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく		カクテルゼリー	カクテルゼリー
	ポテトポタージュ	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、クルトン、 パセリ		ジュリアンスープ	キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、人参、 パセリ					オニオンスープ	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ			
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、オレンジ、さけ、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、もも、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	
4 日 (金)	ごはん	白米	11 日 (金)	スタミナ焼肉丼 (麦ごはん)	米、大麦、豚肉、もやし、玉葱、人参、 ピーマン、しょうが、にんにく、ごま	18 日 (金)	サツマンま	米、豚肉、さつまいも、さつま揚げ、 ごま	25 日 (金)	ごはん	白米			
	豚肉とさつま芋の甘辛 炒め	豚肉、さつまいも、玉ねぎ、人参		石狩汁	鮭、じゃがいも、大根、しめじ、長ねぎ		おでん風煮	大根、ウインナー、がんも、人参		豚肉と豆腐の味噌炒め	豚肉、豆腐、白菜、ピーマン、人参			
	おかか和え	白菜、ほうれん草、ちくわ、かつお節		ミニ味噌汁	味噌汁		白菜と揚げの味噌汁	白菜、玉ねぎ、油揚げ		春雨サラダ	胡瓜、ハム、春雨、ごま			
	豆腐となめこの味噌汁	豆腐、なめこ、長ねぎ								はんぺんのすまし汁	大根、はんぺん、えのき茸			
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉			小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま			小麦、大豆、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま				

10月の1人当たり平均摂取栄養価

エネルギー 631Kcal、たんぱく質 22.1g、脂質 20.6g、炭水化物 84.7g、食塩相当量 2.9g (推定値)

10月24日の献立「フルーツサンド」

パンにフルーツ入りヨーグルトホイップクリームを挟んで食べるメニューです



せいじょうき
成長期のうちから
カルシウムをたくさん
食べておくと大人になっても
丈夫な骨を保つことができます

コツコツ
カルシウム貯金

