

10月のめあて 食べ物の旬を知ろう



| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | からだをまもる・ちょうしをととのえる | | 栄養価 |
|------------|--|-------------------------------|----------------------|-----------------------|----------|--------------------|--------------------------------------|----------------|
| | | グループ名 | きいろのたべもの | あかのたべもの | みどりのたべもの | | | |
| | | おもな栄養素 | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン | |
| 1日 (水) | 【なかよしウォーク予備日】 お弁当の準備をお願いします。 | | | | | | | |
| 2日 (木) | にしく コシヒカリごはん | こめ | | | | | | エネルギー 654 kcal |
| | さつまじる | さつまいも こんにゃく | | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | たんぱく質 28.0 g |
| | あじフライ | パンこ(こむぎこ) こむぎこ | あぶら | あじ | | | | 脂質 22.9 g |
| | きりざい | さとう | | なっとう | | こまつな にんじん | きゅうり だいこん | 食塩相当量 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 3日 (金) | 4年生なし まいたけごはん | こめ さとう | あぶら | とりにく | | にんじん | ごぼう まいたけ | エネルギー 605 kcal |
| | かきたまみそ汁 | | | とうふ たまご みそ | | こまつな | たまねぎ | たんぱく質 24.3 g |
| | にんじんシューマイ (1~2年:1本、3~6年:2本) | さとう こむぎこ でんぷん | あぶら ごまあぶら | たら | | にんじん | たまねぎ | 脂質 24.6 g |
| | ツナとくわわかめのサラダ | | あぶら マヨネーズ (たまごなし) | ツナ | くわわかめ | | キャベツ きゅうり | 食塩相当量 2.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 6日 (月) | 【十五夜献立】 うさぎの形をしたたべものや、しらたまだんごを使ったじゅうごやこんだてです♪ | | | | | | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 662 kcal |
| | かまぼこいり しらたまじる | もちごめ こんにゃく | | ぶたにく かまぼこ(魚肉) | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | たんぱく質 25.1 g |
| | うさぎがたハンバーグの ケチャップソース | さとう でんぷん | あぶら | とりにく ぶたにく | | トマト | たまねぎ にんにく しょうが | 脂質 20.5 g |
| | アーモンドあえ | さとう | アーモンド | | | こまつな にんじん | もやし | 食塩相当量 2.4 g |
| | じゅうごやデザート | さとう | あぶら | | かんてん | | みかん レモン | |
| ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 7日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 620 kcal |
| | マーボーライスのご はるさめサラダ | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたにく だいす みそ | | にら | ねぎ にんにく しょうが しいたけ | たんぱく質 26.3 g |
| | なし | はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | | | にんじん | もやし きゅうり コーン | 脂質 20.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | なし | 食塩相当量 1.8 g |
| | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 682 kcal |
| 8日 (水) | のりふりかけ | さとう でんぷん | | かつおぶし | のり | | | たんぱく質 27.2 g |
| | はくさいとうちまめのみそしる | | | あぶらあげ みそ うちまめ(だいす) | | こまつな | えのきたけ はくさい | 脂質 28.3 g |
| | ししゃもフライ (1~2年:1本、3~6年:2本) | パンこ(こむぎこ) こむぎこ | あぶら | | ししゃも | | | 食塩相当量 2.2 g |
| | わふうマカロニサラダ | マカロニ | マヨネーズ (たまごなし) | ハム かつおぶし | | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 9日 (木) | あげパン | こむぎこ さとう | あぶら | | だっしふんにゅう | | | エネルギー 615 kcal |
| | なるといりワントンスープ | ワントン (こむぎこ) | | ぶたにく なると(魚肉) | | にんじん こまつな | もやし ねぎ たけのこ | たんぱく質 25.5 g |
| | ツナサラダ | | あぶら | ツナ | | | きゅうり キャベツ コーン | 脂質 26.0 g |
| | チーズ | | | | チーズ | | | 食塩相当量 3.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 10日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 629 kcal |
| | たまごカレー | じゃがいも さとう でんぷん こめ さつまいも | あぶら | ぶたにく うずらのたまご | | にんじん トマト | たまねぎ にんにく りんご しょうが グリーンピース | たんぱく質 19.4 g |
| | ふくじんあえ | さとう | | | | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん なす しそ れんこん しょうが | 脂質 18.6 g |
| | ブルーベリーゼリー | さとう でんぷん | | | | | ブルーベリー | 食塩相当量 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 14日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 618 kcal |
| | チンゲンサイととうふのみそしる | | | とうふ みそ | | チンゲンサイ | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 26.7 g |
| | アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだ | さとう | アーモンド | | ちりめんじゃこ | | | 脂質 20.7 g |
| | じゃがいものきんぴら | じゃがいも さとう こんにゃく | あぶら | ぶたにく | | にんじん いんげん | ごぼう | 食塩相当量 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 15日 (水) | 【アルビ de 給食】 今年もアルビレックス新潟とのコラボ給食を実施します！しっかり食べて、元気な体をつくりましょう | | | | | | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | |
| | わかめスープ | こんにゃく | | とうふ | わかめ かんてん | にんじん | しめじ ねぎ | |
| | ヤンニョムチキン | でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら | とりにく | | | にんにく | エネルギー 632 kcal |
| | こまつなのナムル | さとう | ごまあぶら | | | こまつな | もやし コーン | たんぱく質 26.3 g |
| | アルビゼリー | さとう | | | | | みかん | 脂質 20.0 g |
| ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 2.2 g | |



| | | | | | | | | | |
|--|------------------------|--|----------------------|------------------------|---|----------------|-----------------------------|-------|----------|
| 16日(木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 588 kcal |
| | ぶたキャベツじる | | | ぶたにく なまあげ みそ | | にんじん | ごぼう しめじ ねぎ キャベツ しょうが | たんぱく質 | 26.2 g |
| | さばのカレーてりやき | | | さば | | | | 脂質 | 19.7 g |
| | こんぶまめ | さとう | | だいず | こんぶ | | | 食塩相当量 | 1.6 g |
| | のむヨーグルト | さとう | | | だっしふんにゅう | | | | |
| 【西区 大根フェスティバル!】西区農政商工課より、西区でとれたおいしい大根を給食用に提供させていただきます! 今年は大根三昧の給食です! | | | | | | | | | |
| 17日(金) | だいこんなめし | こめ | あぶら | | | | だいこんのは | エネルギー | 627 kcal |
| | にしくのだいこんのみそしる | じゃがいも | | みそ |  | こまつな | だいこん えのきたけ | たんぱく質 | 22.2 g |
| | しのだに | さとう でんぷん こむぎこ | あぶら | あぶらあげ ぶたにく とりにく | | にんじん | たまねぎ | 脂質 | 26.4 g |
| | にしくのだいこんサラダ | | あぶら マヨネーズ (たまごなし) | ツナ | | にんじん | だいこん きゅうり コーン | 食塩相当量 | 2.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 20日(月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 604 kcal |
| | けんちんじる | じゃがいも こんにゃく | あぶら | とうふ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | たんぱく質 | 25.0 g |
| | ぶたにくのごまみそあえ | さとう | ごま ねりごま ごまあぶら | ぶたにく みそ | | | しょうが | 脂質 | 23.6 g |
| | しおもみ | | | | | にんじん | キャベツ きゅうり | 食塩相当量 | 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 21日(火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 634 kcal |
| | もやしとあぶらあげのみそしる | | | あぶらあげ みそ | | こまつな | えのきたけ もやし | たんぱく質 | 25.1 g |
| | ぶたにくとだいずのあげに | でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく | あぶら | ぶたにく だいず | | にんじん いんげん | しいたけ | 脂質 | 21.6 g |
| | みかん | | | | | | みかん | 食塩相当量 | 1.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 22日(水) | ちゅうかめん | こむぎこ | | | | | | エネルギー | 607 kcal |
| | みそラーメンスープ | | あぶら ごまあぶら | ぶたにく みそ | | にんじん にら | しょうが にんにく にら だけのこ もやし ねぎ | たんぱく質 | 24.4 g |
| | はるまき | こむぎこ こめこ でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら | ぶたにく | | にんじん | キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ | 脂質 | 18.2 g |
| | ちゅうかサラダ | さとう | あぶら ごまあぶら | | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり | 食塩相当量 | 3.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 23日(木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 602 kcal |
| | すきやき | しらたき さとう | あぶら | ぶたにく やきとうふ | | にんじん しゅんぎく | えのきたけ はくさい ねぎ | たんぱく質 | 28.5 g |
| | あつやきたまご | さとう でんぷん | あぶら | たまご | | | | 脂質 | 19.9 g |
| | ツナいりのりすあえ | | あぶら | ツナ | のり | こまつな にんじん | もやし | 食塩相当量 | 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 24日(金) | カレーあじごはん | こめ | あぶら | | | | | エネルギー | 642 kcal |
| | とりにくのとうにゅう クリームソース | こめこ | あぶら | とりにく とうにゅう とうにゅうチーズ | | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ | たんぱく質 | 23.2 g |
| | りっちゃんのげんきサラダ | さとう | あぶら | ハム かつおぶし | こんぶ | にんじん トマト | キャベツ きゅうり コーン | 脂質 | 23.2 g |
| | りんご | | | | | | りんご | 食塩相当量 | 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 28日(火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 639 kcal |
| | あじつけのり | さとう | | | のり | | | たんぱく質 | 25.3 g |
| | にくだんごとはくさいのスープ | でんぷん | | ぶたにく | | にんじん こまつな | たまねぎ しょうが しいたけ はくさい | 脂質 | 22.4 g |
| | だいずとさつまいもの アーモンドがらめ | でんぷん さとう さつまいも | あぶら アーモンド | だいず | | | | 食塩相当量 | 1.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 29日(水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 600 kcal |
| | やさしいじる | じゃがいも こんにゃく | | なまあげ みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | たんぱく質 | 25.4 g |
| | たらのたつたあげ | でんぷん | あぶら | たら | | | | 脂質 | 22.1 g |
| | チキンサラダ | さとう でんぷん | マヨネーズ (たまごなし) | とりにく | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | 食塩相当量 | 1.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 30日(木) | さつまいもごはん | こめ さつまいも | | | | | | エネルギー | 579 kcal |
| | キャベツのみそしる | | | あぶらあげ みそ うちまめ(だいず) | | こまつな | キャベツ えのきたけ | たんぱく質 | 24.1 g |
| | たまごいりいりとうふ | こんにゃく さとう | あぶら | とうふ たまご ぶたにく | ひじき | にんじん | ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ | 脂質 | 19.5 g |
| | みかん | | | | | | みかん | 食塩相当量 | 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 31日(金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 719 kcal |
| | かまぼこいりなめこのスープ | はるさめ | | とうふ かまぼこ(魚肉) | | にんじん チンゲンサイ | なめこ | たんぱく質 | 23.0 g |
| | やきぐりコロケ | こむぎこ さとう パンこ(こむぎこ) さつまいも でんぷん じゃがいも | あぶら くり | | | | | 脂質 | 29.5 g |
| | ツナそぼろどんのぐ | さとう | あぶら | ツナ | | にんじん | たまねぎ コーン グリンピース | 食塩相当量 | 2.0 g |
| | ハロウィンデザート | さとう | | とうにゅう | | | かぼちゃ | | |
| ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。 * * * * *

