

# 10がつこんだて表



## 献立目標

バランスよく食べよう

## 大田市学校給食センター

食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

日 (曜日)	行事	献立名	からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物		家庭で 補いたい 食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1日 (水)	大田市合併 20周年記念献立	おいおいちらし さばのしおこじやき おつかあえ とうにゅうみそしる	あぶらあげ ストかまぼこ とりにく かつおぶし みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス ねぎ	ほししいたけ れんこん しょうが キャベツ	きゅうり たまねぎ とうがん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	えごま 卵 小魚
2日 (木)		ごはん チキンチキンごぼう きくらげのサラダ とうふのスープ	とりにく かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう えだまめ きくらげ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら 果物 いも類
3日 (金)		ビーンズカレーライス (ごはん ビーンズカレースープ) ちくわのみじあげ かいそうサラダ	ぶたにく だいず ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご	キャベツ	こめ むぎ ひよこまめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま 卵 乳製品
6日 (月)	お月見献立	ごはん さけのやさしいあんかけ さといものみそマヨあえ だんごじる	さけ とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも しらたまだんご	ごま マヨネーズ 小魚 淡色野菜	
7日 (火)		ごはん こうやどうふいりすぶた (NEW) もやしのサラダ ワンタンスープ	ぶたにく こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン こまつな ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし しめじ	キャベツ きゅうり しいたけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま 果物 いも類
8日 (水)		かぼちゃのクリームスパゲッティ ミニあつあげのジンジャーソース レモンドレッシングサラダ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ バジル ほうれんそう	たまねぎ しょうが きゅうり レモン	スパゲッティ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら オリーブあぶら 魚 淡色野菜	
9日 (木)		パン だいずのミートソースに きのこのソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ	エリンギ パイナップル もも パナナ りんご	パン じゃがいも しろいんげんまめ かたくりこ ナタデココ	オリーブあぶら 緑黄色野菜 種実類
10日 (金)	目の愛護デー 献立	ごはん とりにくのレバーミックスあげ いろどりおひたし なすとあぶらあげのみそしる	とりにく トリレバー かまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ なす	たまねぎ もやし	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま 根菜 いも類
14日 (火)		ごはん いかだんごのおこのみソースかけ パンサンデー ごもくスープ	いか たい あじ たら かつおぶし だいず ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	ほししいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ はるさめ はちみつ	あぶら ごまあぶら 乳製品 緑黄色野菜
15日 (水)		ごはん わふうハンバーグきのこソースかけ さつまあげのみそあえ おつゆふのすましじる	ぶたにく とりにく さつまあげ みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが	キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま 小魚 果物
16日 (木)	かめカメ献立	ごはん かつおのいそあげ (NEW) きりぼしだいこんのなっとうあえ こんさいじる	かつお なっとう かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ れんこん たまねぎ	こんにゃく ごぼう	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま 肉 きのこ
17日 (金)	食育の日献立	ごはん ぶたにくのりんごソース のりごまあえ さつまいものみそしる	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	りんご レモン キャベツ えのきたけ	たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま 乳製品 緑黄色野菜
20日 (月)		ごはん あつやきたまごのあまずかけ アーモンドあえ ぶたじる	たまご ツナ ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく	こめ むぎ マヨネーズ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	アーモンド 海そう 淡色野菜	
21日 (火)		ごはん バトウのフライ ひじきのうめおかかマヨあえ あざりとまいたけのすましじる	バトウ とりにく かつおぶし あざり とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ うめ たまねぎ まいたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ マヨネーズ	あぶら 淡色野菜 種実類	
22日 (水)		さばとおからのそぼろごはん (NEW) (ごはん さばとおからのそぼろごはんのく) ごまドレサラダ つくねいりはるさめスープ	さば おから とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にんじん にら	こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ	どうもろこし たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま 卵 いも類
23日 (木)		ごはん ちくぜんに すのもの かぼちゃのみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	れんこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま 小魚 果物
24日 (金)		ごはん トマトいりカレーさかなてんぷら (NEW) チーズサラダ いももちスープ	たい たら ハム	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	トマト こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも しろなまめ しろいんげんまめ	あぶら 大豆製品 種実類	
27日 (月)		ごはん かれないのににくだれ ごもくきんぴら あつあげのみそしる	かれない だいず ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	にんにく ごぼう こんにゃく れんこん	たまねぎ ほししいたけ だいこん	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま 乳製品 いも類
28日 (火)		ごはん とりにくのいちじくソース (NEW) りっちゃんのげんきサラダ ラビオリスープ	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん こまつな	いちじく キャベツ きゅうり どうもろこし	たまねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	あぶら 大豆製品 種実類
29日 (水)		けんちんうどん かぼちゃのひきにくフライ ごまじゃこサラダ	とりにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	たまねぎ キャベツ もやし	うどん さといも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま 卵 果物
30日 (木)	読書週間献立	パン こまつたさんのグラタン (NEW) ツナサラダ さつまいものとうにゅうクリームスープ	ぶたにく だいず ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ さつまいも しろなまめ しろいんげんまめ	バター ドレッシング 淡色野菜 種実類	
31日 (金)		ごはん いわしのかばやき たらマヨあえ なめこのかきたまじる	いわし かまぼこ たらこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし なめこ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ マヨネーズ	あぶら 淡色野菜 果物	

～今月の地元食材(予定)～

☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず ☆とうにゅう ☆えごま ☆さつまあげ ☆トマトいりカレーさかなてんぷら ☆さば ☆かれない  
☆ストかまぼこ ☆たまご ☆あつやきたまご ☆しおこじ ☆じゃがいも ☆とうがん ☆なす ☆アスパラガス ☆かぼちゃ ☆きゅうり

牛乳は毎日つきます

### 10月27日～11月9日は「読書週間」です。

読書の秋! 食欲の秋!

この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか?

給食では、絵本に登場する料理を取り入れた献立をお届けします。



学校給食は、みなさんの給食費でまかっています。  
毎月の納付をお願いいたします。

大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」



### 【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	507kcal	635kcal	783kcal
たんぱく質	23.7g	28.6g	34.5g