

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、献立の変更をする場合があります。

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 (木)	☆キーマカレーは 汁少なめです!	ナン おまめのキーマカレー (NEW) かぼちゃとさつまいものコロッケ チーズサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな かぼちゃトマト ほうれんそう アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ	ナン さとう じゃがいも さつまいも ひよこめめ パンこ	あぶら	魚 淡色野菜
2日 (金)	具をごはんの 上に乗せて食 べましょう。	さばとおからのそぼろごはん (ごはん さばとおからのそぼろごはんのぐ) のりマヨあえ おふのみそしる	さば おから あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう ふ	あぶら マヨネーズ	果物 種実類
5日 (月)		ごはん とりにくのいちじくソース アーモンドサラダ ABCマカロニスープ	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	いちじく キャベツ だいずもやし レモン	こめ むぎ かたくりこ マカロニ しろはなまめ じゃがいも しろいんげんまめ さとう	あぶら アーモンド	海藻 緑黄色野菜
6日 (火)		ごはん いわしのかばやき ひじきいりしらあえ こんさいじる	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごま	卵 淡色野菜
7日 (水)	具をごはんの 上に乗せて食 べましょう。	キムタクどんぶり (ごはん キムタクどんぶりのぐ) おおだビーフンのサラダ わかめスープ	ぶたにく ハム あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にら こまつな にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ たくあん えのきたけ キャベツ レモン	こめ むぎ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	根菜 いも類
8日 (木)		ごはん シイラのくろごまフライ シャキシャキポテトのサラダ はるさめスープ	シイラ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	きくらげ しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	海藻 緑黄色野菜
9日 (金)	目の愛護デー 献立	ごはん とりにくとレバーのケチャップがらめ いろどりおひたし あきなすのみそしる	とりにく とりレバー みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	キャベツ なす えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	魚 種実類
13日 (火)		ごはん かつおのたつたあげ ごまずあえ いもちじる	かつお かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	肉 きのこ
14日 (水)		ごまみそとうにゅううどん あつやきたまごのやさしいあんかけ ツナマヨあえ	ぶたにく ツナ とうにゅう みそ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん ねぎ あおピーマン あかピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	うどん さとう こむぎこ かたくりこ	ごま マヨネーズ	果物 根菜
15日 (木)	☆チリコンカーンは 汁少なめです!	パン チリコンカーン フルーツヨーグルトあえ きのこのソテー	ぶたにく ぶたレバー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ おうとう バナナ パイナップル	パン じゃがいも ナタデココ	あぶら バター	卵 海藻
16日 (金)		ごはん チキンチキンごぼう かつのりサラダ コンソメスープ	とりにく かまぼこ かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう キャベツ きりぼしだいこん	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	魚 緑黄色野菜
19日 (月)	食育の日献立	きのこのたきこみごはん さばのみそしおこうじやき (NEW) えごまっばあえ あきいっぱいじる	ぶたにく さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ぶなしめじ まいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう さといも	あぶら えごま	乳製品 果物
20日 (火)		ごはん エビとだいずのチリソース ナムル とうがんのスープ	エビ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小魚 いも類
21日 (水)	かめカメ献立	ごはん ぶたにくのりんごソース だいずもやしのごまネーズあえ じゃこかいそうのみそしる	ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	レモン キャベツ だいずもやし たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	魚 緑黄色野菜
22日 (木)	通摩高校コラボ 献立	ごはん トマトいりカレーさかなてんぷら ゆずぼんあえ (NEW) とんじる おおだのうまい!アムスメロン	たい たら とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	大豆製品 種実類
23日 (金)		ごはん やさいたっぷりぶたやきにく じゃこサラダ たまごスープ	ぶたにく たまご あつあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	あおピーマン にんじん にら こまつな にんじん	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	淡色野菜 いも類
26日 (月)		ごはん かれいのからあげ こんさいきんぴら あごだんごのみそしる	かれい ぶたにく たら とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん こまつな ねぎ	こんにゃく れんこん ごぼう たまねぎ	こめ むぎ こめこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	緑黄色野菜 きのこ
27日 (火)	読書週間献立	ごはん とりにくのマスタードやき ポテトのあっさりサラダ アッチのドラキュラスープ (NEW)	とりにく かまぼこ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな トマト にんじん あかピーマン チンゲンサイ	あかかぶ たまねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	乳製品 淡色野菜
28日 (水)	こまつたさんの ラーメン	こまつたさんのマーボーラーメン むしシューマイ ちゅうかサラダ	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ ブロッコリー	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	小魚 いも類
29日 (木)	サラダでげんき	パン デミグラスハンバーグ りっちゃんのげんきサラダ あざりとさつまいものとうにゅうスープ	ぶたにく ハム とりにく あざり とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	パン かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	種実類 大豆製品
30日 (金)	おだんごスープ	ごはん さけのレモンふうみあげ なっとうマヨあえ おだんごスープ (NEW)	さけ ハム とりにく とうふ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ はくさい たまねぎ レモン	こめ むぎ こむぎこ パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	乳製品 緑黄色野菜

牛乳は毎日つきます

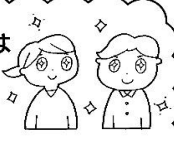
～今月の地元食材(予定)～

☆こめ☆みそ☆とうふ☆あぶらあげ☆だいず☆えごま☆さば
☆かれい☆トマトいりカレーさかなてんぷら☆しおこうじ
☆たまご☆あつやきたまご☆ビーフン☆きゅうり☆キャベツ
☆アスパラガス☆かぼちゃ☆とうがん☆さつまいも☆じゃがいも
☆なす☆メロン☆とうにゅう☆こめこ



10月10日は
自の
愛護デー

人間は情報約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で見て楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



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。



【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	538kcal	629kcal	774kcal
たんぱく質	25.2g	28.6g	34.2g

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」

