



<p>がつへいきんえいようか 10月平均栄養価</p> <p>エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>1 ぎゆうにゆう ごはん みそワタンスープ チャプチェ かんこくのり</p>  <p>チャプチェは、春雨を使った韓国の家庭料理です。</p>	<p>2 ぎゆうにゆう むぎごはん ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ</p>  <p>切り干し大根は、江戸時代から作られていたとされています。</p>	<p>3 ぎゆうにゆう アップルパン えのきのスープ アメリカンドック ケチャップ(クラス1本) きゅうりとコーンのごまサラダ</p>  <p>アメリカンドックは、ソーセージとホットケーキミックスを使って手作りしています。</p>	<p>4 ぎゆうにゆう ごはん とうふのみそしる さんまのしょうがに こまつなのおかかあえ</p>  <p>秋に旬を迎える秋刀魚は、脂がのってとてもおいしいです。</p>
<p>7 ぎゆうにゆう ごはん カレーにくじゃが キャベツのしおこんぶあえ ミニフィッシュ</p> 	<p>8 ぎゆうにゆう ごはん はるさめスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりとツナのサラダ</p> 	<p>9 ぎゆうにゆう ごはん かぼちゃのみそしる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ</p> 	<p>10 ぎゆうにゆう ミニコッペパン きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー</p> 	<p>11 秋の校外学習</p> 
<p>塩昆布についている白い粉には、昆布のうまみ成分がまっています。</p>	<p>日本で作られる春雨は、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られています。</p>	<p>かぼちゃは、収穫してからしばらく置くことで、甘味と栄養が増すそうです。</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目の疲労回復に役立ちます。</p>	
<p>14 スポーツの日</p> 	<p>15 ぎゆうにゆう ごはん よしのじる きりぼしだいこんのカレーいため カクテルゼリー</p>  <p>よしのじる 吉野汁は新メニューです。奈良県吉野地方の郷土料理です。</p>	<p>16 ぎゆうにゆう ごはん チンゲンサイのスープ とりにくのこうみやき にんじんしりしり</p>  <p>チンゲンサイは、中華料理によく使われる野菜で、秋から冬に旬を迎えます。</p>	<p>17 ぎゆうにゆう ごはん わかめのスープ コロケ バンサンスー</p>  <p>わかめは海の中では、黒っぽい茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。</p>	<p>18 ぎゆうにゆう あきのかおりごはん さつまじる さけのしおやき ぶどうゼリー</p>  <p>今日は播磨小6年1組考案の「秋の旬を感じよう」献立です。</p>
<p>21 ぎゆうにゆう ごはん ちゅうかスープ キムチいため きゅうりのナムル</p> 	<p>22 ぎゆうにゆう コッペパン きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ パインアップル</p> 	<p>23 ぎゆうにゆう ごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき れんこんのいために</p>  <p>れんこんには穴がありますが、この穴は呼吸をするために開いているそうです。</p>	<p>24 ぎゆうにゆう コッペパン コンソメスープ じゃがいものベーコンにくろだいずえだまめ</p> 	<p>25 ぎゆうにゆう くりごはん ゆばのすましじる チキンカツ きゅうりとわかめのすのもの</p> 
<p>今日は蓮池小6年1組考案の「冬に食べたくなる中華」献立です。</p>	<p>きのこのクリームシチューには、秋が旬のしいたけやしめじを使っています。</p>	<p>れんこんには穴がありますが、この穴は呼吸をするために開いているそうです。</p>	<p>今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれました。丹波の黒豆は今が旬です。</p>	<p>栗は、栄養がたっぷり、特に肌の健康を助けるビタミンCを多く含んでいます。</p>
<p>28 ぎゆうにゆう むぎごはん だんごじる ぶたどん ポイルキャベツ</p> 	<p>29 ぎゆうにゆう ごはん がめに ほうれんそうのごまあえ かつおふりかけ</p>  <p>がめ煮とは、鶏肉や根菜などの野菜を油炒めしてから煮た料理のことです。</p>	<p>30 ぎゆうにゆう ごはん もずくスープ マーボー豆腐 むしぎょうざ</p>  <p>麻婆豆腐は新メニューです。豆腐の代わりに給食では厚揚げを使用しています。</p>	<p>31 ぎゆうにゆう コッペパン かぼちゃのポターージュ あじフライ フレンチサラダ</p>  <p>ハロウィンにちなんで、今日はかぼちゃのポターージュが登場します。</p>	<p>10月の給食費について</p> <p>1、2、3、4、6年生 :21回 6,132円</p> <p>5年生:18回 5,256円</p> <p>※口座振替日:12/2(月)</p>
<p>しょうが風味に仕上げた豚丼とキャベツをご飯にのせ、丼にして食べましょう。</p>	<p>がめ煮とは、鶏肉や根菜などの野菜を油炒めしてから煮た料理のことです。</p>	<p>麻婆豆腐は新メニューです。豆腐の代わりに給食では厚揚げを使用しています。</p>	<p>ハロウィンにちなんで、今日はかぼちゃのポターージュが登場します。</p>	

2024年 10月 ねん がつ えいようしどうひょう はりましようがっこう
 栄養指導表 (播磨小学校)

ひづけ 日付	しゅよく 主食	の もの 飲み物	こんだめい 献立名	からだのち にく 血や肉になるもの	からだのねつ ちから 熱や力になるもの	からだのちようし 調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	みそワタンスープ チャプチェ かんこくのり	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ かんこくのり	こめ タンメン ごまあぶら はるさめ オリーブあぶら さんおんとう	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく ピーマン しょうが	585kcal 25.4g 15.4g
2(水)	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき しらすばし	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ パター さんおんとう いりごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース きりぼしだいこん こまつな	653kcal 22.6g 23.8g
3(木)	アップルパン	ぎゅうにゆう	えのきのスープ アメリカンドック ケチャップ(クラス1本) きゅうりとコーンのごまサラダ	ぎゅうにゆう やきぶた レバーいりチキンフランク	アップルパン ホットケーキミックス こむぎこ なたねあぶら	ドライアップル しろねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ きゅうり	746kcal 24.5g 23.7g
4(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	とうふのみそしる さんまのしょうがに こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ さんま いとかつお	こめ さんおんとう	にんじん はねぎ しょうが こまつな	609kcal 25.7g 24.4g
7(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	カレーにくじゃが キャベツのしおこんぶあえ ミニフィッシュ	ぎゅうにゆう ぶたにく ささみ しおこんぶ ミニフィッシュ	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん こんにやく むきえだまめ キャベツ レモンかじゅう	612kcal 25.2g 16.6g
8(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	はるさめスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりとツナのサラダ	ぎゅうにゆう やきぶた ぶたにく みそ まぐろあぶらづけ	こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう	とうもろこし しろねぎ にんじん にら しょうが はねぎ きゅうり	592kcal 30.0g 15.2g
9(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	かぼちゃのみそしる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ ひじき とりにく さつまあげ	こめ さんおんとう オリーブあぶら いりごま すりごま	かぼちゃ にんじん はねぎ ブロッコリー	553kcal 21.8g 14.9g
10(木)	ミニコッペパン	ぎゅうにゆう	きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゆう ベーコン こなチーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら ブルーベリーゼリー	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ にんにく パセリ トマト ごぼう とうもろこし	682kcal 22.0g 21.1g
15(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	よしのじる きりぼしだいこんのカレーいため カクテルゼリー	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ぶたにく	こめ かたくりこ さんおんとう オリーブあぶら カクテルゼリー	だいこん にんじん ほししいたけ はねぎ きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン みかん(シロップづけ)	550kcal 19.4g 12.8g
16(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	チンゲンサイのスープ とりにくのこうみやき にんじんしりしり	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ	こめ はるさめ さんおんとう ごまあぶら いりごま オリーブあぶら	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが にら	591kcal 26.6g 16.9g
17(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	わかめのスープ コロッケ パンサンサー	ぎゅうにゆう わかめ とうふ コロッケ チキンハム	こめ ごまあぶら なたねあぶら はるさめ さんおんとう	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし きくらげ	618kcal 18.5g 19.6g
18(金)	あきのかおりごはん	ぎゅうにゆう	さつまじる さけのしおやき ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ さけ	こめ さつまいも ぶどうのゼリー	にんじん しめじ ほししいたけ ごぼう こんにやく はねぎ	564kcal 24.8g 13.8g
21(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	ちゅうかスープ キムチいため きゅうりのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ タンメン ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ しょうが しめじ はくさいキムチ きゅうり	605kcal 25.6g 20.3g
22(火)	コッペパン	ぎゅうにゆう	きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ パインアップル	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン こなチーズ ささみ	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら パター こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ セロリー パセリ ブロッコリー パインアップル(シロップづけ)	659kcal 25.4g 27.1g
23(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	じゃがいものみそしる さばのしおやき れんこんのいために	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ さば ぶたにく	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	にんじん はねぎ れんこん	641kcal 30.0g 23.8g
24(木)	コッペパン	ぎゅうにゆう	コンソメスープ じゃがいものベーコンに くろだいずえだまめ	ぎゅうにゆう やきぶた ベーコン	コッペパン マカロニ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ たまねぎ くろだいずえだまめ	646kcal 25.0g 24.7g
25(金)	くりごはん	ぎゅうにゆう	ゆばのすましじる チキンカツ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゆう とうふ かまぼこ ゆば チキンカツ わかめ	こめ もちごめ むきぐり なたねあぶら さんおんとう	にんじん はねぎ きゅうり	546kcal 22.9g 16.5g
28(月)	むぎごはん	ぎゅうにゆう	だんごじる ぶたどん ポイルキャベツ	ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ むぎ もち オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キャベツ	667kcal 25.4g 19.2g
29(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	がめに ほうれんそうのごまあえ かつおふりかけ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう いりごま すりごま	にんじん ほししいたけ こんにやく むきえだまめ ほうれんそう	592kcal 25.6g 15.8g
30(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	もずくスープ マーボーどうふ むしぎょうざ	ぎゅうにゆう もずく とうふ とりにく ぶたにく あつあげ みそ ぎょうざ	こめ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ はねぎ しょうが にんにく	630kcal 26.7g 21.3g
31(木)	コッペパン	ぎゅうにゆう	かぼちゃのポタージュ あじフライ フレンチサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン なまクリーム あじフライ	コッペパン オリーブあぶら バター なたねあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ こまつな	726kcal 25.2g 34.8g

つきへいきん えいようか
月平均栄養価 623 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。