



※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

<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 24.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>1 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう サラダ 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう ごはん こまつなのすましじる ぶたにくのアップルソースがけ えのきのおかかあえ</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つまっています。</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>りんごは、骨や皮膚、血管の健康のために欠かせないビタミンCを含んでいます。</p>
<p>14 スポーツの日</p> 	<p>15 ぎゅうにゆう 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 新メニューです。奈良県吉野地方の郷土料理です。</p>	<p>16 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう ごはん わかめのスープ コロケ パンサンスー</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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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>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>23 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう ベーコンに 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>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>25 ぎゅうにゆう 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>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>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>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>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 ぎゅうにゆう むぎごはん だんごじる ぶたどん ポイルキャベツ</p> 	<p>29 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう サラダ コッペパン かぼちゃのポタージュ 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ジュが登場します。</p>	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>10月の給食費について</p> </div> <p>1、4、5、6年生:22回 6,424円 2、3年生:21回 6,132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ジュが登場します。</p>	<p>10月の給食費について</p> <p>1、4、5、6年生:22回 6,424円 2、3年生:21回 6,132円</p> <p>※口座振替日:12/2(月)</p>

2024年 10月 ねん がつ 栄養指導表 えいようしどうひょう (蓮池小学校・播磨南小学校) はすいけしょうがっこう はりまみなみしょうがっこう

ひづけ 日付	しゅよく 主食	の 飲み物	こんだめい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちようし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	みそワタンスープ チャブチ かんこくのり	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき しらすぼし	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ バター 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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
11(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなのすましじる ぶたにくのアップルソースかけ えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく いとかつお	こめ こめこ なたねあぶら	こまつな にんじん アップルピューレ えのきたけ	631kcal 27.4g 22.4g
15(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	わかめのスープ コロケ パンサンスー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ コロケ 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	ぎゅうにゅう	さつまじる さけのしおやき ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ キムチいため きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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 バター 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ゆば チキンカツ わかめ	こめ もちごめ むぎぐり 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	ぎゅうにゅう	だんごじる ぶたどん ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	がめに ほうれんそうのごまあえ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	もずくスープ マーボーとうふ むしぎょうざ	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	かぼちゃのポターージュ あじフライ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 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

つきへいぎん えいようか つ 月平均栄養価 623 kcal たんぱく質 24.8 g しつ 脂質 20.2 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。