

10月献立表

10月は
「ひょうご食育月間」
今年のテーマは
～食で育む元気な
ひょうご“実践の
「わ」を広げよう”
～です
「人の輪(わ)、和食文化の和(わ)、環境の輪(わ)」の3つの「わ」を支える食育実践をめざしましょう

	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	
献立	ごはん・牛乳 みそワタンスープ チャブチェ 韓国のり	麦ごはん ハヤシライス 牛乳 切り干し大根のサラダ	パン・牛乳 えのきのスープ アメリカンドック・ケチャップ きゅうりとコーンのサラダ	ごはん・牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 とびうおのフライ 小松菜のおかか和え	
材料	米 牛乳 豚肉 たけのこ たまねぎ にんじん タンメン にら にんにく 春雨 ピーマン しょうが 韓国のり	米 米粒麦 牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん トマト100%ジュース 切り干し大根 しらす干し 小松菜 ひじき いりごま ノンエッグマヨネーズ	パン 牛乳 焼き豚 白ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ チキンフランク ホットケーキミックス きゅうり	米 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 青ねぎ とびうお 小松菜 糸かつお	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	10/7(月) ごはん・牛乳 カレー肉じゃが キャベツの塩昆布和え 味つけ小魚	10/8(火) ごはん・牛乳 春雨スープ 豚肉の甘辛煮 きゅうりとツナのサラダ	10/9(水) ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え	10/10(木) 	10/11(金) 運動会予備日 給食の実施なし 
材料	米 牛乳 じゃが芋 豚肉 たまねぎ にんじん むぎ枝豆 キャベツ 鶏ささみ 塩昆布 レモン果汁 味付け小魚	米 牛乳 焼き豚 とうもろこし 春雨 白ねぎ にんじん にら 豚肉 しょうが 青ねぎ きゅうり まぐろ油漬	米 牛乳 かぼちゃ 油揚げ にんじん 青ねぎ ひじき 鶏もも肉 さつま揚げ ブロッコリー いりごま すりごま		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		
献立	10/14(月)  スポーツの日	10/15(火) ごはん・牛乳 吉野汁 切り干し大根のカレー炒め カクテルゼリー	10/16(水) ごはん・牛乳 チンゲンサイのスープ 鶏肉の香味焼き にんじんしりしり	10/17(木) ごはん・牛乳 わかめスープ コロケ 拌三絲 (パンサンスー)	10/18(金) わかめごはん・牛乳 さつま汁 鮭の塩焼き ぶどうゼリー
材料		米 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 大根 にんじん 干しいたけ 青ねぎ 切り干し大根 豚あらびきひき肉 たまねぎ ピーマン カクテルゼリー みかんシロップ漬	米 牛乳 豚肉 チンゲンサイ にんじん 干しいたけ 春雨 しょうが 鶏もも肉 しょうが にら まぐろ油漬 いりごま	米 牛乳 わかめ たまねぎ 豆腐 ビーフコロケ 春雨 キャベツ にんじん チキンハム とうもろこし きくらげ	米 わかめ 牛乳 豚肉 さつま芋 にんじん 大根 青ねぎ 鮭 ぶどうゼリー
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	10/21(月) ごはん・牛乳 中華スープ キムチ炒め風 きゅうりのナムル	10/22(火) パン・牛乳 きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ パインアップルシロップ漬	10/23(水) ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 さばの塩焼き れんこんの炒め煮	10/24(木) パン・牛乳 コンソメスープ じゃが芋のベーコン煮 黒大豆枝豆	10/25(金) 菜めしごはん・牛乳 湯葉のすまし汁 チキンカツ きゅうりとわかめの酢の物
材料	米 牛乳 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん にら 干しいたけ タンメン しょうが しめじ はくさいキムチ きゅうり	パン 牛乳 鶏ももむね肉 ベーコン たまねぎ にんじん しめじ しいたけ セロリー パセリ 粉チーズ ブロッコリー 鶏ささみ パインアップルシロップ漬	米 牛乳 じゃが芋 にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ さば 豚ひき肉 れんこん	パン 牛乳 焼き豚 えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ マカロニ じゃが芋 たまねぎ ベーコン 黒大豆枝豆	米 青菜 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ 湯葉 にんじん 青ねぎ チキンカツ きゅうり わかめ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	10/28(月) 麦ごはん・豚丼 豚丼のポイルキャベツ 牛乳 たまねぎと油揚げのみそ汁	10/29(火) ごはん・牛乳 がめ煮 ほうれんそうのごま和え かつおふりかけ	10/30(水) ごはん・牛乳 もずくスープ 麻婆豆腐風 蒸しぎょうざ	10/31(木)  遠足 	10月の平均栄養価 エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.5g カルシウム 237 mg 鉄 1.7mg 食塩相当量 1.7g 食物繊維 3.1g
材料	米 米粒麦 牛乳 豚肉 しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ 豆腐 麩 青ねぎ	米 牛乳 鶏ももむね肉 厚揚げ 里芋 にんじん さつま揚げ 干しいたけ むぎ枝豆 ほうれんそう いりごま すりごま かつおふりかけ	米 牛乳 もずく 豆腐 鶏ももむね肉 たまねぎ にんじん 豚あらびき肉 厚揚げ 青ねぎ しょうが にんにく ぎょうざ		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		

※材料の都合で、献立を変更することがあります。

※24日の「丹波産黒大豆枝豆」は、播磨西小学校4年生が枝から外してくれました。

