令和6年度

10月　きゅうしょくこんだてよていひょう

10月の給食目標

あとかたづけをきちんとしよう

食欲の秋、スポーツの秋です。秋はおいしいものがたくさんあります。また、こなんこ遠足や文化祭と楽しみなイベントもたくさんありますね。10月は季節の変わり目で体調をくずしやすいです。バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養をとって元気に過ごしましょう。

東曽野木小学校

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょうなど	栄養価
1日(火)	ごはん			こめ					エネルギー　621 kcal
	じゃがいものｵｲｽﾀｰｿｰｽに	なまあげ　ぶたにく		じゃがいも　さとう　でんぷん	あぶら	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく　しょうが	がらスープ　かきあぶら　みりん　しお　トウバンジャン　しょうゆ	たんぱく質　21.8 g
	はるまき	ぶたにく		でんぷん　さとう　こむぎこ　こめこ	あぶら　ごまあぶら　あげあぶら	にんじん	キャベツ　たまねぎ　しいたけ　しょうが	オイスターソース　しょうゆ　チキンエキス　こしょう　しお	脂質　20.9 g
	ごまいりふうみづけ		くきわかめ		ごま		キャベツ　きゅうり　しょうが	しょうゆ　しお	食塩相当量　1.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2日(水)	マーボーどん	とうふ　ぶたにく　だいずミート　みそ　はっちょうみそ		こめ　さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	にら	ねぎ　にんにく　しょうが　しいたけ	しょうゆ　トウバンジャン　がらスープ　さけ　かきあぶら	エネルギー　591 kcal たんぱく質　26.1 g
	もやしのサラダ				ごま　あぶら　ごまあぶら		もやし　ホールコーン　きゅうり	す　しょうゆ　しお	脂質　21.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量　2.1 g
3日(木)	ごはん			こめ					エネルギー　599 kcal
	きのこいりとんじる	とうふ　ぶたにく　みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう　だいこん　ぶなしめじ　ねぎ	にぼし	たんぱく質　29.7 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ　みりん	脂質　19.5 g
	こんぶまめ	だいず　さつまあげ	こんぶ	さとう				しょうゆ	食塩相当量　2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4日(金)	ごまいりだいこんなめし			こめ	あぶら　ごま	だいこん（は）		しお　しょうゆ　さけ	エネルギー　567 kcal
	とりごぼうじる	とりにく　あぶらあげ				にんじん　さやえんどう	ごぼう　だいこん　ねぎ　まいたけ　つきこんにゃく	しょうゆ　みりん　けずりぶし　しお	たんぱく質　24.2 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ　こむぎこ　コーンスターチ　さとう	あげあぶら			こしょう	脂質　20.1 g
	はくさいづけ		こんぶ				はくさい　きゅうり	しお　しょうゆ	食塩相当量　2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7日(月)	こめこめん			こめこめん					エネルギー　635 kcal
	にくじる	ぶたにく				にんじん　こまつな	ねぎ　ぶなしめじ　たけのこ	にぼし　しょうゆ　みりん　しお　とうがらし	たんぱく質　28.6 g
	だいずコロッケ	だいず　ぶたにく		パンこ　でんぷん　さとう　こむぎこ	あげあぶら	にんじん	たまねぎ	みりん　しょうゆ　しお　こしょう	脂質　22.1 g
	ごまいりしおもみ				ごま	にんじん	キャベツ　きゅうり	しお	食塩相当量　2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8日(火)	さつまいもごはん			こめ　さつまいも	ごま			しお	エネルギー　565 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ　うちまめ　みそ				こまつな	だいこん　ねぎ	にぼし	たんぱく質　25.0 g
	いりどうふ	とうふ　たまご　ぶたにく	ひじき	さとう	あぶら	にんじん	ねぎ　ごぼう　しいたけ　つきこんにゃく	しょうゆ	脂質　21.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量　2.0 g
9日(水)	きんぴらどん	ぶたにく		こめ　さとう　でんぷん	ごまあぶら　ごま	にんじん	ごぼう　れんこん　しいたけ　つきこんにゃく	しょうゆ　とうがらし	エネルギー　594 kcal たんぱく質　23.3 g
	ビーンズサラダ	だいず　みそ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	しょうゆ　さけ	脂質　20.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量　1.7 g
10日(木)	アルビde給食！10月14日はスポーツの日です！ ごはん			こめ					エネルギー　629 kcal
	ぶたにくとこんさいのにもの	ぶたにく	こんぶ	さといも　さとう		にんじん　さやいんげん	だいこん　ごぼう　こんにゃく	さけ　にぼし　しょうゆ　しお	たんぱく質　28.8 g
	さばのごまてりやき	さば		さとう	ごま			しょうゆ	脂質　19.6 g
	なめたけあえ			さとう		こまつな	もやし　えのきたけ	しょうゆ　さけ	食塩相当量　1.9 g
	みかんゼリー			さとう			みかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11日(金)	前期終業式								
15日(火)	ごはん			こめ					エネルギー　650 kcal
	のりのつくだに		のり	みずあめ　さとう　でんぷん				しょうゆ　こうぼエキス　しお	たんぱく質　26.4 g
	かきたまスープ	とうふ　たまご		でんぷん		こまつな	えのきたけ　ねぎ	がらスープ　にぼし　しょうゆ　こしょう　しお	脂質　24.6 g
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく　だいず		でんぷん　じゃがいも　さとう	あぶら　あげあぶら	にんじん　さやいんげん	たけのこ　しいたけ　こんにゃく	しょうゆ　カレーこ	食塩相当量　2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

©1997 ALBIREX NIIGATA INC.

16日(水)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	こめ　じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ　にんにく　エリンギ	ハヤシルウ　ケチャップ　ウスターソース　しお　こしょう　あかワイン	エネルギー　708 kcal
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ　きゅうり　ホールコーン	す　しお　こしょう	たんぱく質　21.8 g
	東曽野木の秋のデザート！給食室で作ります！								
	てづくりアップルパイ			こむぎこ	さとう　マーガリン		りんご	しお	脂質　25.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量　2.6 g
17日(木)	ごはん			こめ					エネルギー　581 kcal
	のっぺいじる	とりにく		さといも		にんじん　さやえんどう	れんこん　ごぼう　ねぎ　しいたけ　つきこんにゃく	けずりぶし　みりん　しょうゆ　しお	たんぱく質　25.6 g
	あじフライ	あじ		パンこ　こむぎこ　コーンスターチ　さとう	あげあぶら			しお　こしょう	脂質　17.1 g
	コーンいりひたし					こまつな	キャベツ　ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量　1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18日(金)	こなんこ遠足（えんそく）								
21日(月)	ごはん			こめ					エネルギー　623 kcal
	ごまみそしる	とうふ　みそ		じゃがいも	ねりごま	こまつな　にんじん	ねぎ	にぼし	たんぱく質　24.0 g
	チキンたれかつ	とりにく		パンこ　コーンスターチ　でんぷん　タピオカスターチ　さとう	あげあぶら			しょうゆ　さけ　みりん　しお　こしょう	脂質　19.3 g
	ごしきづけ		こんぶ			にんじん	だいこん　たくあん　キャベツ　きゅうり	しお	食塩相当量　2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22日(火)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー　584 kcal
	とりにくときのこのｸﾘｰﾑｿｰｽ	とりにく　いんげんまめ	こなチーズ　ぎゅうにゅう		あぶら	にんじん	ホールコーン　ぶなしめじ　たまねぎ　グリンピース	ホワイトルウ　がらスープ　こしょう　しお	たんぱく質　25.3 g
	ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	ツナ			あぶら	ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ	す　しお　こしょう　やさいエキス	脂質　14.7 g
	ジョア		だっしふんにゅう		さとう		マスカット		食塩相当量　1.4 g
23日(水)	校外学習のため５年生給食なし								エネルギー　594 kcal
	ごはん			こめ					
	やさいじる	なまあげ　みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう　ねぎ　つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質　26.8 g
	ますのしおこうじやき	ます		こめこうじ					脂質　15.6 g
	ごまいりきりぼしだいこんのナムル			さとう	ごま　ごまあぶら	こまつな　にんじん	きりぼしだいこん　もやし	しょうゆ　す	食塩相当量　2.1 g
	かんそうプルーン						プルーン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24日(木)	ごはん			こめ					エネルギー　615 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	うちまめ　みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ　はくさい	にぼし	たんぱく質　24.5 g
	さばのみそに	さば　みそ		さとう			しょうが	しお　アルコール	脂質　22.7 g
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	つきこんにゃく　さとう	ごまあぶら　あぶら	にんじん	ごぼう	さけ　とうがらし　しょうゆ	食塩相当量　2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25日(金)	ごはん			こめ					エネルギー　642 kcal
	すきやきじる	ぶたにく　やきどうふ		しらたき　さとう	あぶら	にんじん　しゅんぎく	えのきたけ　はくさい　ねぎ	しょうゆ　みりん　けずりぶし	たんぱく質　28.9 g
	あつやきたまご	たまご		でんぷん　さとう	あぶら			しょうゆ　しお　す	脂質　24.6 g
	ごまずあえ	ツナ		さとう	ねりごま　すりごま	こまつな　にんじん	もやし	しょうゆ　す　やさいエキス	食塩相当量　2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28日(月)	振替休日（ふりかえきゅうじつ）								
29日(火)	チーズつつみパン		チーズ	コッペパン	すりごま　ごま				エネルギー　644 kcal
	ウインナーとひよこまめのトマトスープ	ひよこまめ　レバーいりウインナー		さとう	あぶら	にんじん　トマト	ホールコーン　マッシュルーム　たまねぎ　にんにく	がらスープ　しお　こしょう	たんぱく質　27.1 g
	かぼちゃとさつまいものサラダ	ハム	ヨーグルト	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	きゅうり	こしょう	脂質　28.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量　2.4 g
30日(水)	ごはん			こめ					エネルギー　603 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	ぶなしめじ　たまねぎ　にんにく	カレーこ　チャツネ　カレールウ　ケチャップ　しお	たんぱく質　19.9 g
	りんごとキャベツのサラダ			さとう	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ　きゅうり　りんご	す　しお　こしょう	脂質　19.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量　1.5 g
31日(木)	やきにくどん	ぶたにく　みそ		こめ　さとう	あぶら	にんじん　ピーマン	にんにく　しょうが　たまねぎ	しょうゆ　トウバンジャン　チャツネ	エネルギー　637 kcal たんぱく質　24.8 g
	アーモンドおひたし				アーモンド	こまつな	キャベツ　もやし	しょうゆ	脂質　23.7 g
	1・2年生が育てたさつまいも おさつチップス			さつまいも	あげあぶら			しお	食塩相当量　2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						