



2020年 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
1 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		706 Kcal 25.4 g 17.2 g 2.3 g 361 mg
十五夜	おやこどん ぐだくさんみそしる おつきみだいふく	さとう さつまいも さとう・こめこ・さつまいも		とりにく・たまご・なると とうふ・みそ いんげんまめ・とうにゅう			たまねぎ・しいたけ・にんじん・グリーンピース だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
2 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといもみしまコロッケ ちくわとやさいのいためもの こじる のりふりかけ	こめ・むぎ さといも・パンこ・こむぎこ・さとう はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず ちくわ・ハム だいず・とうふ・あぶらあげ みそ・とりにく		ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ・にら だいこん・にんじん・はねぎ	658 Kcal 22.4 g 21.1 g 2.1 g 312 mg
5 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ ツナいりごまあえ みそしる	こめ・むぎ さとう さとう さといも	 ごま	がんも ツナ わかめ・みそ		ぎゅうにゅう	こまつな・キャベツ たまねぎ・しめじ・はねぎ	599 Kcal 21.6 g 19.1 g 2.1 g 390 mg
6 (火)	チキンピラフ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ やさいスープ かたぬきレアチーズ (いちごあじ)	こめ・むぎ さとう	バター マヨネーズ	とりにく だいず ベーコン		ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・コーン だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな いちごかしゅう	646 Kcal 23.8 g 28.9 g 2.5 g 325 mg
7 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ごもくラーメン はるまき はりはりサラダ	こむぎこ でんぷん こむぎこ・はるさめ さとう	あぶら・ごまあぶら あぶら・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく・なると ぶたにく ツナ		ぎゅうにゅう	たけのこ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	641 Kcal 24.2 g 20 g 2.9 g 347 mg
8 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのコーンマヨネーズやき キャベツのソテー ポテトスープ	こめ・むぎ パンこ	マヨネーズ あぶら	さけ ベーコン		ぎゅうにゅう	コーン・パセリ キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	586 Kcal 26.6 g 17.9 g 1.6 g 289 mg
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しらすいりあつきたまご きりこんぶとぶたにくのいために みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく・なまあげ みそ		ぎゅうにゅう	しらす・おおさ こんぶ わかめ なし	612 Kcal 23 g 17.9 g 2 g 347 mg
12 (月)	ツナごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ おひたし みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ	あぶら・ごま	きびなご かつおぶし みそ		ぎゅうにゅう	たけのこ・しいたけ・にんじん こまつな・キャベツ たまねぎ・はねぎ	604 Kcal 25.2 g 18.8 g 2.4 g 378 mg
13 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス れんこんとひじきのサラダ	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも さとう	バター・あぶら マヨネーズ・ごま	ぶたにく・だいず ツナ		ぎゅうにゅう	スキムミルク・チーズ ひじき・ヨーグルト れんこん・きゅうり・コーン	719 Kcal 24.3 g 23.8 g 1.7 g 354 mg
14 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ (おろしソース) いそペポテト かきたまみそしる	こめ・むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とうふ・おから・とりにく たまご・みそ		ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・だいこん あおのり わかめ たまねぎ・えのき・はねぎ	595 Kcal 21.5 g 15.8 g 2.1 g 363 mg
15 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドワフ はるさめスープ くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん はるさめ・でんぷん	あぶら・ごまあぶら ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく ベーコン		ぎゅうにゅう	にんじん・しいたけ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・はねぎ りんご	643 Kcal 24.4 g 22.4 g 1.4 g 423 mg
16 (金)	げんまいロールパン (せわり) ぎゅうにゅう ポテトミートサンド コールスローサラダ コーンスープ	こむぎこ・げんまい・さとう じゃがいも さとう こむぎこ	ショートニング あぶら あぶら バター	スキムミルク ぶたにく・だいず ベーコン		スキムミルク ぎゅうにゅう	チーズ にんじん・たまねぎ キャベツ・にんじん チーズ・ぎゅうにゅう・特産物 たまねぎ・コーン・パセリ	648 Kcal 25.6 g 21.8 g 2.9 g 433 mg

☆14日(水)・15日(木)、6年生は修学旅行のため給食はありません

19日(月)からは裏面をご覧ください

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン・ むきじつ 無機質	
19 (月) ふるさと給食	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		こまつな	600 Kcal 22.7 g 18.1 g 2.3 g 347 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら	ぎょにくすりみ		こまつな	
	ちゅうかさラダ	さとう	ごまあぶら			キャバツ・きゅうり・コーン	
	とうふとわかめのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ	わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					617 Kcal 27.9 g 16.8 g 2.9 g 323 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう		さば・みそ			
	きんぴら	さとう	ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	すましじる	でんぶん		ぎょにくすりみ	あおりのり	だいこん・にんじん・はねぎ	
21 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					688 Kcal 25.8 g 23.9 g 2.1 g 268 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく		たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		たまご・とうふ	もずく	たまねぎ・しいたけ・コーン・はねぎ	
						たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
22 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	ウインナー		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	709 Kcal 26.6 g 25.3 g 3 g 501 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ラザニア	わんたんのかわ	あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ・なまクリーム	たまねぎ・トマト・パセリ	
	えのきスープ			ベーコン		えのき・だいこん・にんじん・こまつな	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	
23 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					607 Kcal 21.4 g 15.4 g 1.6 g 282 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にじますのやさいあんかけ	でんぶん・こむぎこ・さとう	あぶら	にじます		たまねぎ・えのき・にんじん・たけのこ・しいたけ	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	きつかみかん					みかん	
26 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					622 Kcal 24.9 g 19.9 g 2 g 468 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのうめ	でんぶん・さとう		いわし		うめ	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	とんじる	さつまいも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・しいたけ・だいこん・にんじん・はねぎ	
27 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		699 Kcal 24.1 g 15.5 g 2.5 g 313 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	まめじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ		しめじ・たまねぎ・はねぎ	
	フルーツゼリー	さとう				みかん・パイ	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					635 Kcal 25.4 g 16.5 g 2.2 g 321 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ・たまご	あぶら	ちくわ		にんじん	
	きりぼしとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく	こんぶ・あおりのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャバツ・もやし	
	みそしる	さといも		みそ・あぶらあげ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
29 (木) 十三夜	くりごはん	こめ・むぎ	くり・ごま				584 Kcal 24.1 g 17.5 g 2.6 g 373 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき			とりにく			
	こまつなのびたし					こまつな・しめじ・にんじん	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		だいこん・にんじん・はねぎ	
30 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					702 Kcal 29.1 g 21.3 g 2 g 328 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも				コーン・えだまめ	
	パンキンシチュー	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・チーズ	かぼちゃ・たまねぎ	

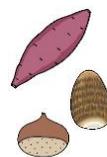
今月の給食は22回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります

☆30日(金)、2年生は生活科校外学習のため給食はありません



月見

月見は、月見だんごや芋、豆や栗を供えてスキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。十五夜には芋を、十三夜には栗を供えていたことから十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」ともいいます。今年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県産の食材が提供されます。

21日(水) 静岡県産和牛(静岡県畜産協会より)

23日(金) 静岡県産養殖にじます(静岡県漁業協同組合連合会より)

