

こんだて表

10月

令和5年10月
弥彦小学校

【10月のめあて】

すききらいしないで
食べよう

10月の弥彦産食材

- ◆こめ(100%弥彦産)
- ◆みそ
- ◆たまねぎ
- ◆じゃがいも



<おしらせ>

太字の食材は、弥彦産の食材です。
給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。
献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
2	月	ぶたキムチどん	牛乳	チンゲン菜のスープ		ぶたにく ベーコン とうふ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさいキムチ もやし チンゲンサイ	509 1.8
3	火	ごはん	牛乳	あじのねぎソースがけ (1・2年生：1切れ、3～6年生：2切れ) ゆかりあえ うちまめのみそしる		あじ うちまめ あぶらあげ だいすペースト みそ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ねぎ もやし キャベツ にんじん ゆかり たまねぎ ほうれんそう	559 2.1
4	水	むぎごはん	牛乳	かぼちゃとひきにくのカレー こざかな		とりにく だいす かたくちいわし 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	588 2.2
5	木	こめこパン	牛乳	さけとぎのこのシチュー ジャーマンポテト		さけ ウィンナー とうにゅう 牛乳	こめこパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	581 2.9
6	金	就学時健診							
9	月	給食なし			スポーツの日				
10	火	わふうマーボーどん	牛乳	にくだんごスープ	弥彦村共通 減塩メニュー	ぶたにく とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ にら はくさい ねぎ	539 1.9
11	水	ざっこくごはん	牛乳	あげぎょうざ (1・2年生：1個、3～6年生：2個) にんじんのサラダ しおあじスープ	モンゴルメニュー	ぶたにく とりにく 牛乳	こめ じゅっこくまい じゃがいも	にんじん だいこん こまつな しめじ もやし ねぎ	577 2.0
12	木	ゆでうどん	牛乳	きつねじる おあげ だいすのごまマヨサラダ		あぶらあげ だいす わかめ 牛乳	うどん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい こまつな しいたけ ねぎ キャベツ	626 2.4
13	金	ごはん	牛乳	きりざい しらたきのつるつるいため にくじゃが		ぶたにく ベーコン なっとう なまあげ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース	557 2.0
16	月	ハヤシライス	牛乳	こんにゃくサラダ		ぶたにく わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごま ハヤシルウ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ コーン	556 2.5
17	火	なめし	牛乳	コロッケ おかかあえ ごまみそしる		とうふ かつおぶし みそ 牛乳	こめ あぶら ごま	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ひろしまな きょうな だいこんな	560 2.3
18	水	ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのオイスターソースいため いそかあえ おでん		ぶたにく ちくわ がんもどき なまあげ こんぶ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん	547 2.4
19	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	てづくりグラタン しょうゆフレンチ コンソメスープ		とりにく ハム とうにゅう 牛乳	パン あぶら ぼんご マカロニ いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし きゅうり キャベツ コーン	572 2.8
20	金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ れんこんのおかかマヨあえ さつまじる	弥彦村共通 減塩メニュー	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ 牛乳	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	キャベツ れんこん にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ	610 2.0
21	土	給食なし			音楽発表会				
23	月	給食なし			代休				
24	火	ごはん	牛乳	くるまふのあげに (1・2年生：1個、3～6年生：2個) ごもくひじき なめこじる		さつまあげ だいす なまあげ ひじき みそ 牛乳	こめ あぶら さとう くるまふ	にんじん さやいんげん だいこん こまつな なめこ	554 2.2
25	水	イエローライス	牛乳	あきのドリアソース ひよこまめのサラダ		とりにく ハム ひよこまめ とうにゅう 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも さつまいも シチュールウ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ	595 2.3
26	木	しょうがじょうゆラーメン	牛乳	きりほしだいこんのサラダ かぼちゃのとうにゅうドーナツ		やきぶた とうにゅう 牛乳	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	キャベツ もやし にんじん メンマ ねぎ かぼちゃペースト きりほしだいこん こまつな	633 2.7
27	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとまいたけのちゅうかいため たくあんナムル キムチスープ		ぶたにく ベーコン なまあげ こんぶ 牛乳	こめ あぶら	にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ たくあん キャベツ きゅうり はくさいキムチ チンゲンサイ	511 2.3
30	月	あぶらどん	牛乳	くきわかめのサラダ りんご	日本の味めぐり 宮城県 1年生校外学習 給食なし	とりにく たまご ツナ くきわかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら ごま あぶらふ かたくりこ	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン りんご	554 1.8
31	火	チキンライス	牛乳	フレンチサラダ パンプキンスープ	ハロウィン	とりにく ベーコン ツナ だいす とうにゅう 牛乳	こめ あぶら さとう シチュールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ しめじ かぼちゃペースト	544 2.4