

# 令和5年10月 給食こんだて表 今津小学校

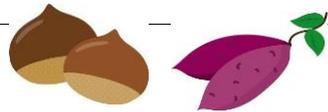
ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをどとのえる	
2	げつ	白ごはん	牛乳	きびなご唐揚げ かつおあえキャベツ 豆腐のみそ汁	米 でんぷん あぶら さといも	牛乳 きびなご かつおぶし あげ とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	611 26.0
3	か	ひのくにパン	牛乳	カレーうどん 和風サラダ	ひのくにパン うどん種 あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく 枝豆	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゅうり ほうれんそう	616 26.1
4	すい	中華おこわ	牛乳	もやしささみサラダ たまごスープ	米 もち米 砂糖 ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あげ 牛乳 とりにく たまご ハム	山菜水煮 しいたけ にんじん きくらげ もやし ねぎ キャベツ きゅうり クリーム コーン たまねぎ	615 24.7
5	もく	コッパン	牛乳	クリームシチュー シーザーサラダ クリームゴールド	コッパン ジャがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油 クリームゴールド	牛乳 とりにく ベーコン ハム ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり キャベツ	686 23.3
6	きん	いも栗ごはん	牛乳	鶏のから揚げ コールスロー すまし汁	米 むし栗 ごま 小麦粉 あぶら でんぷん 砂糖 オリーブゆ さつまいも	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	701 29.8
10	か	目にいれ食べ物 ブルーベリーパン	牛乳	切り干し大根ポトフ フロッコリサラダ	食パン 砂糖 ジャがいも	卵 チーズ ヨーグルト 牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン 切干大根 フロッコリー きゅうり	609 23.3
11	すい	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 マヨぼんあえ 一食納豆	米 麦 こんにやく 砂糖 あぶら	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ 納豆	かぼちゃ しょうが にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり	691 29.4
12	もく	かぼちゃパン	牛乳	ほうれん草スパゲティ 卵サラダ 野菜ジュース(食材レスキュー)	かぼちゃパン マグネー バター オリーブゆ あぶら	牛乳 ベーコン ウィンナー ハム あさり たまご	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり 野菜ジュース	668 24.4
13	きん	麦ごはん	牛乳	さばのソース煮 ゆずあえキャベツ とうふ汁	米 麦 砂糖	牛乳 さば ちりめん とうふ わかめ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ゆず果汁 えのきたけ ねぎ	603 27.1
16	げつ	丸パン	牛乳	さつまいもポターージュ ごぼうサラダ	丸パン(カット) さつまいも あぶら ごま	牛乳 枝豆 ミックスピース ベーコン とりにく クリーム ツナ	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり キャベツ	675 25.3
17	か	郷土料理の日 高菜ごはん	牛乳	かねあげ けんちん汁	米 麦 砂糖 ごま あぶら さつまいも ホムケーキミックス でんぷん こんにやく さといも	たまご 牛乳 とうふ とりにく	たかな漬 だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	658 17.9
18	すい	麦ごはん	牛乳	いかと里いもの煮物 ほうれん草くるみあえ みかんゼリー(食材レスキュー)	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 あぶら くるみ	牛乳 とりにく いか足 厚揚げ さつまいも	だいこん にんじん いんげん ほうれんそう もやし みかんゼリー	606 23.3
19	もく	ミルクパン	牛乳	肉みそビーフン 棒々鶏(バツグン)サラダ	ミルクパン ごまあぶら 砂糖 ごま あぶら ビーフン	牛乳 ぶたにく いか足 とりにく	ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	601 26.1
20	きん	麦ごはん	牛乳	大砲(たいほう)巻き ごまあえ わかめスープ	米 麦 ジャがいも 小麦粉 ごま あぶら 砂糖 ごまあぶら	牛乳 ちくわ ぶたにく たまご わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ	676 23.4
23	げつ	絵本とコラボ給食 秋野菜カレー	牛乳	フルーツヨーグルト	米 麦 ジャがいも グラニュー糖	ぶたにく 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ トマト コーン みかん パイン 黄桃 パナナ	699 19.8
24	か	手作りチョコパン	牛乳	スープスパゲティ イタリアンサラダ	パン生地 マグネー 小麦粉 マーガリン あぶら チョコレート	牛乳 ツナ ベーコン むきえび きゅうり ゆう ウィンナー	たまねぎ にんじん えのきたけ アスパラガス パセリ きゅうり キャベツ	628 25.3
25	すい	セルフおにぎり	牛乳	肉づめいなり 即席漬け 豚汁	米 麦 あぶら さといも こんにやく	牛乳 ぶたにく とうふ みそ 肉づめいなり 焼きのり	ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん にんじん	680 23.0
26	もく	食パン	牛乳	かぼちゃスープ ツナサラダ かぼちゃフライ	食パン 米粉 マーガリン あぶら 砂糖 オリーブゆ	牛乳 ベーコン とりにく ハム クリーム ツナ	かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ かぼちゃフライ	622 24.2
27	きん	白ごはん	牛乳	さんまの塩焼き かぼすあえ のっぺ汁	米 砂糖 さといも こんにやく でんぷん あぶら	牛乳 さんま ちりめん とりにく 厚揚げ	だいこん きゅうり キャベツ かぼす にんじん ねぎ しいたけ	660 24.9
30	げつ	くりのコロケ餅	牛乳	香味あえ	米 麦 あぶら 砂糖 ごま	たまご かまぼこ 牛乳	焼きくりコロケ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たくあん漬	630 20.9
31	か	ハロウィントースト	牛乳	ビーフシチュー レタスサラダ かぼちゃプリン	食パン マーガリン 砂糖 ジャがいも あぶら オリーブゆ さとう	牛乳 きゅうりにく 大豆 ベーコン 卵 クリーム	たまねぎ にんじん グリンピース コーン トマトジュース レタス きゅうり キャベツ かぼちゃ	701 25.2

## 秋の味覚が続々と...

食欲の秋、秋が旬の食べ物を取り入れました。(くり、さんま、きのこ、さつまいも)給食で秋を感じましょう。

### 読書週間・絵本とコラボ給食

23日(月)～27日(金)は、図書室にある絵本に出てくる献立が毎日替わりで登場します。図書委員さんの読み聞かせもお楽しみに!



## 今月の郷土料理

### かねあげ

「かね」とは、天草の方言で「かに」を意味します。ササミを太めの拍子切りにして、甘い衣をからめて4～5本くっつけて揚げた姿がカニに似ていることからこの名前がつきました。



## ★今月の手作り★

- 10(火) ブルーベリーパン
- 17(火) かねあげ
- 20(金) 大砲巻き
- 24(火) チョコパン
- 31(火) ハロウィントースト

