



10月 こんだてよていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
1 金	フルーツ クリーム サンド		ミネストローネ カレーガーリックビーンズ みかんかじゅう	パン さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ひよこまめ	みかん ももレモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ぶなしめじ トマトみずに パセリ	ワイン しお こしょう ケチャップ コンソメ チキンガラスープ にんにく カレー ガーリックパウダー	695 19.6	いよいよ明日は運動会 です。今日もしっかり 食べて、これまでの練習 の成果を出しましょう。
2 土	う ん ど う か い								
4 月	給食はありません ～ お弁当・水筒を持ってきましょう ～								
5 火	むぎごはん		マーボーはるさめ ごぼうサラダ	こめ むぎ はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす とうふ あかみそ サラダチキン くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう だいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが オイスターソース トウバンジャン す	600 24.1	よくかんで食べていま すか？よくかんで食べ ると、だ液がたくさん出 ます。このだ液には、虫 歯を予防したり、消化を 助ける働きがあります。
6 水	ミルクパン		あきやさいスープ トマトオムレツ コスモスサラダ	パン さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり オムレツ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ パセリ あかたまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ワイン しお こしょう しょうゆ コンソメ チキンガラスープ す	598 22.2	コスモスは、秋に咲く 花です。今日は、赤玉 ねぎでコスモスの花の色 を表したサラダです。赤 玉ねぎは、辛みが少なく みずみずしい玉ねぎです。
7 木	わかめ ごはん		じゃがいものみそしる ししゃもフライ（2び） ごまネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ ししゃもフライ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな	だし いりこ しょうゆ	627 22.3	ししゃもは、北海道の 海だけでとれる大変重 な魚です。私たちがだ ん食べているのは、カ ラフトシヤモという別 の種類の魚です。
8 金	しょくパン		クリームシチュー にんじんサラダ ブルーベリージャム	パン じゃがいも あぶら バター アーモンド さとう オリーブオイル ジャム	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり	ワイン しお こしょう シチュールウ す しょうゆ	611 23.5	10月10日は、目の 愛護デーです。にんじ んのカロテンやブルー ベリーのアントシアニ ンは、目の健康を守る 働きがあります。
あ き や す み									
14 木	むぎごはん		きのこカレー サラダでげんき とうにゅうパンナコッタ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とり レンズまめ ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	ワイン ケチャップ にんにく しょうが カレールウ カレー ソース しょうゆ す しお こしょう	680 20.6	サラダで元氣は、1年 生の国語で勉強しま すね。りっちゃんのス ラダを食べて元氣を出 して、後期の学習を がんばりましょう。
15 金	こめこパン		コーンたまごスープ さけフライ キャベツのサラダ	パン じゃがいも でんぷん あぶら クリーミードレッシング	ぎゅうにゅう たまご ベーコン さけフライ	コーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり	ワイン しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ す	678 30.5	さけの身は、サーモ ンピンクとよばれる きれいな色ですね。さ けが食べるエサが、赤 い色素を持っているた め、さけの身も赤くな ります。
18 月	むぎごはん		あつあげのそぼろに はるさめのあえもの	こめ むぎ こんにゃく あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ちぎり あげ うすらたまご だい す ハム	にんじん たまねぎ えだ まめ もやし ピーマン コ ーン	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが す	627 26.3	春雨は、緑豆（りょ くとう）やじゃが芋、 さつまいもから作る食 品です。日本には80 0年ほど前に中国から 伝わりました。
19 火	むぎごはん		みそけんちんじる さばのゴマころもやき かきなます	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とり とうふ みそ さばゴマころもやき	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ かきだいこん	さけ だし いりこ す しょうゆ	596 26.8	柿は、奈良時代から 栽培されていたそう です。生産量1位は、 和歌山県で、ビタミン Cやカロテンが多く、 かぜ予防に役立つ つくだものです。
20 水	こくとう パン		ポークビーンズ わかめサラダ りんご	パン じゃがいも マカロニ あぶら カシューナッツ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶた ひきにく しろいんげんまめ わかめ くきわかめ ちりめん	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだ まめ キャベツ だいこん りんご	ワイン しお こしょう にんにく しょうが ケチャップ ソース デミグラスソース しょうゆ す	630 24.3	今日のくだものは、 りんごです。りんごに は、ペクチンという食 物せんいがふくま れています。お腹の 調子をよくする働 きがありますよ。
21 木	やきにく チャーハン		もずくスープ れんこんサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネ ーズ ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あか みそ もずく とうふ か まぼこ ツナ	にんじん たまねぎ コ ーン えのきたけ ねぎ れんこん だいこん みずな あかパプリカ	さけ しょうゆ み りん にんにく しょう が チキンガラスー プ しお こしょう す	582 23.3	沖縄県で、もずく 養殖が始まったのは、 40年ほど前のこと です。生産者の研究 と努力で生産量が増 え、現在、国内生産 の90%が沖縄産 です。
22 金	キャロッピー デー *さつまいも*		ひのくにパン にくみそビーフン だいがくいも	パン さとう ごま クイッキオ あぶら さつまいも みずあ め さとう	ぎゅうにゅう ぶた ひきにく だいす あかみそ かまぼこ	ねぎ にんじん たま ねぎ きくらげ もやし チンゲンサイ	さけ しお こしょう しょうが しょう ゆ みりん チキンガラスー プ	667 22.2	10月のキャロッ ピーデーは、さつ まいもを紹介しま す。
25 月	むぎごはん		さといものみそに シルバーサラダ ちりめんナッツ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら はるさめ ノンエッグマヨネ ーズ ごま さとう アー モンド	ぎゅうにゅう とり あつあげ ちぎり あげ みそ かまぼこ ちり めん	だいこん にんじん いんげん コーン キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	635 23.4	里いもという名前は、 山いもが山に自然に できるのに対し、里 の畑で作るいもな ので「里のいも」と 呼ばれたことから つきました。
26 火	ふるさと くまさんデー *かみましき*		おほしさんまぜごはん いちょうばじる いわしのかんろに 二のあえもの	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶ らあげ ツナ ちくわ だいす やきとうふ いわしのかんろ に	きりぼしだいこん たけのこ ぜんまい ごぼう にんじん いんげん だいこん えだまめ 二の もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん しお す だし こんぶ かつおぶし	600 27.4	10月のふるさと くまさんデーは、 上益城（かみまし き）の味の旅です。
27 水	就 学 時 健 診 （ 給 食 は あ り ま せ ん ）								
28 木	ハッスル どんぶり		だいこんサラダ みかん	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら でんぷん ごま ノンエッグマヨネ ーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすら たまご ハム くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ 二の だいこん コーン みずな みかん	さけ しょうゆ みりん にんにく しょう が す	610 20.7	みかんに多いビ タミンCには、肌を きれいにし、血管と 骨をしょうぶにし る、貧血予防、か ぜ予防など、たく さんのよい働きが あります。
29 金	ココアパン		かぼちゃのシチュー カシューチップ サラダ	パン バター あぶら カシューナッツ さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう とり しろいんげんま め ツナ	たまねぎ かぼ ちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅう り にんじん	ワイン しお こしょう シチュールウ す	601 23.8	10月31日は、ハ ロウィンです。かぼ ちゃは、カロテンや ビタミンC、ビタ ミンEを多くふく み、かぜ予防に効 果がある野菜です。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。