

# 10月 献立表

令和6年度  
横島小学校給食

ひ	よう	しゅしょく	ぎょうにゆ	おかず	ざいりょう			エネカキ たんぱくしん	ひとくちメモ
					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ととのえる		
1	か	むぎごはん		きのこのみそ汁 さといもコロッケ ツナあえ	こめ むぎ あぶら さといもコロッケ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ ツナ いわし	えのきたけ しめじ まいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし わかめ	657 23.8	今月のみそ汁はきのこです。えのきやしめじ、まいたけには食物繊維が多く含まれ、大腸をきれいにしてくれます。
2	すい	アーモンドトースト		ぶたにくとにんにくのスパゲティ ごぼうサラダ	ショートニング さとう ごま マーガリン 珈琲 あぶら アーモンド グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ しめじ にんにく ごぼう きくらげ キャベツ	683 23.7	アーモンドトーストは給食室で焼いています♪アーモンドはビタミンEが豊富で抗酸化作用が期待できます。
3	もく	むぎごはん		はんぺん汁 さけのハーブ焼き れんこんきんぴら	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう はんぺん さけ ぶたにく いんげん	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ れんこん	561 25.2	さけのハーブ焼きは、魚をハーブソースにつけて焼いていきます。
4	きん	むぎごはん		たまきじる さかなのパーベキューソース のりかつサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも ごま でんぶん はくりきこ さとう ねりごま	ぎゅうにゅう さつまあげ あげ ホキ ツナ	にんじん ねぎ きざみのり えのきたけ しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	662 27.5	パーベキューソースは玉ねぎやりんご、ケチャップを炒めた手作りソースを、揚げた魚にかけて仕上げます。
7	げつ	むぎごはん		イカのごはんやき すみそあえ かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ ごま さとう じゃがいもこんにやく あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう イカ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ	548 16.0	かぼちゃはβカロテンやビタミンEなどの脂溶性ビタミンを多く含んでおり、抗酸化力が高いのが特徴です。風邪に負けない身体づく
8	か	むぎごはん		さかなそうめん汁 とりのからあげ おかかあえ	こめ むぎ あぶら さかなそうめん ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ レモン きゅうり	638 25.3	チンゲン菜は中国から伝わった野菜です。茎がシャキシャキとした食感です。給食では、玉名産を使用しています。
9	すい	げんまいパン		キャベツとコーンのスープ スパニッシュオムレツ きのこサラダ	げんまいパン じゃがいも バター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウインナー チーズ ハム	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン しめじ えのきたけ きゅうり	581 27.5	じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぶんに守られていて、加熱しても壊れにくくなっています。
10	もく	麦ごはん		ちゅうかスープ ぶたにくのみそいため ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ わかめ ピーマン もやし キャベツ	668 29.3	目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の動きを助けてくれます。目を休める事も心がけましょう！
11	きん	ざっこくごはん		あきのきのカレー にぼし かいそうサラダ	こめ ざっこく ごこく ピーナツ ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく いりこ	たまねぎ にんじん コーン しめじ まいたけ グリンピース りんご かいそう キャベツ きゅうり	659 21.5	カレーには秋の味覚が入っています。旬の食材は栄養価が高く、身体を強くしてくれるので、しっかり食べましょう♪
15	か	むぎごはん		だいこんのみそしる ホッケのてりやき きゅうりのすのもの	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ ホッケ いわしちりめん	だいこん たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ にんじん きゅうり もやし	552 23.9	秋から冬の大根は甘みが増して美味しくなります。捨ててしまいがちな葉っぱにも栄養があるので食べてみて下さい。
16	すい	てづくりハムロールパン		チンゲンサイのクリームに キャラメルだいた ひじきサラダ	ショートニング さとう じゃがいも あぶら バター ごま ノンエッグマヨネーズ	ローズハム いんげん だいた ぎゅうにゅううずらたまご とりにく とうにゅう いんげん	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ひじき	696 27.3	ハムロールパンは給食室のみんなで愛情を込めて手作りしています。焼きたてで人気のあるメニューの一つです。
17	もく	ぶんらくめし		いちようばじる だいたとうふのフライ ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら さとう さといも ごま	あげ ちくわ だいた たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しいたけ さんさい キャベツ たけのこ もやし ゆかり ごぼう にんじん えだまめ だいこん きゅうり	646 27.7	ふるさとくまさんデーです。今月は上益城地方の郷土料理や特産物を紹介します。
18	きん	むぎごはん		まいぼーどうふ シュウマイ パンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく しゅうまい ボンレスハム	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり	633 24.3	パンサンスーは中国の料理で、春雨やきゅうり、もやしが入った和え物で、ごま油の風味が効いています。
21	げつ	むぎごはん		にくじゃが ちくわの2しょくあげ かきなます	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	にんじん たまねぎ ゆかり たけのこ だいこん かき ごぼう しいたけ グリンピース あおのり	677 26.2	柿には抗感染性ビタミンと呼ばれるβ-カロテンが含まれ、風邪予防が期待できます。積極的に摂り入れましょう。
22	か	むぎごはん		だごじる(こめこ) さばのカレーパンこやき ごまあえ	こめ むぎ こめこ ごま ちゅうりきこ さといも マヨネーズ パンこ さとう	ぎゅうにゅう あげ とりにく いりこ さば	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ もやし キャベツ	731 28.8	だご汁は地域によって味付けや具が違い、醤油味や味噌味があります。今回はみそ味をお楽しみください。
23	すい	こくとうパン		かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン まめサラダ	ショートニング さとう くるごとう バター あぶら コンクリムスプ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト まめ	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく きゅうり キャベツ にんじん	637 25.9	タンドリーチキンは、鶏肉を香辛料とヨーグルトに漬けて焼く、スパイスの効いたインドの料理です。
24	もく	むぎごはん		のっぺいじる あげだしとうふのにくみそあんかけ だいこんサラダ	こめ むぎ あぶら さといもこんにやく でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あげ とうふ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ	635 22.1	のっぺい汁は日本各地に広がる郷土料理でたくさんの具が入っています。地域によって具や切り方も様々です。
25	きん	むぎごはん		いわしのうめに かみかみあえ こうやとうふのたまごとじ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう いわし いか とうふ たまご	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	719 34.5	かみかみあえは噛みごたえのある食材が入っています。よく噛んで食べましょう。一口30回噛んでみましょう！
28	げつ	むぎごはん		ごじる ぶたにくのしおこうじいため みかん	こめ むぎ ごま じゃがいも こめこうじ あぶら	ぎゅうにゅう あげ とうふ だいた いわしぶたにく	だいこん ごぼう なら みかん にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ わかめ もやし こまつな	684 30.1	「麹」は発酵食品で、腸内環境を整えてくれる日本特有の昔ながらの健康食品です。味噌や納豆なども発酵食品です。
29	か	むぎごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	わかめ えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく こまつな コーン にんじん もやし	694 24.4	ヤンニョムチキンはカリッと揚げた鶏肉に、甘辛いヤンニョムダレをからめた韓国の料理です。ご飯が進みます♪
30	すい	ロールパン		きつねうどん こんにやくサラダ	ロールパン うどんめん さとう こんにやく	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	503 22.4	こんにやくの主成分「グルコマンナン」は腸内細菌のエサとなり腸を整えてくれ、免疫を高める効果も期待できます。
31	もく	にんじんピラフ		こんさいスープ ハンバーグ 40g かぼちゃムース	こめ むぎ ムース マーガリン じゃがいも	ツナ えだまめ ぎゅうにゅう ベーコン スクールハンバーグ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	618 22.2	ハロウィンは、秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う儀式としたヨーロッパ発祥のお祭りです。

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。