

10月分 予定献立表

日(曜)	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
2(月)	白飯		家常豆腐 中華漬け	牛乳 生揚げ 豚肉		白飯 あぶら さとう でん粉	ごま油	干しいだけ にんじん 根深ねぎ だけのこと だいこん	キャベツ しょうが にんにく だいこん	きゅうり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
3(火)	きつねうどん		ココロコ大学芋 磯香和え	油揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳	白いんげん豆 刻みのり	地粉うどん さとう さつまいも でん粉	あぶら はちみつ	にんじん 根深ねぎ 干しいだけ こまつな	りょくとうもろし		エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
4(水)	キム玉丼 (白飯)		大豆と小魚のシャリシャリ揚げ 塩昆布和え	豚肉 鶏卵 牛乳 だいず	かえり煮干し	白飯 さとう あぶら でん粉		しょうが にんにく にんじん たまねぎ 根深ねぎ	だけのこ はくさいキムチ にら かぶ	きゅうり キャベツ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g
5(木)	菜飯		鮭の幽庵焼き 芋煮汁	牛乳 鮭幽庵漬け 豚肉		精白米 強化米 米粒麦 さといも	あぶら さとう	にんじん しょうが ごぼう 板こんにゃく 根深ねぎ	しょうが だけのこ えのきだけ みつば	きゅうり キャベツ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
6(金)	みそカツ丼 (白飯)		浅漬け すまし汁	とんかつ 牛乳 ちらしかまぼこ 豆腐		白飯 あぶら さとう		かぶ かぶ(葉) きゅうり にんじん	だいこん えのきだけ みつば		エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g
10(火)	フラワーロール ブルーベリージャム ◎目の愛護デー		鶏肉とほうれん草のクリーム煮 キャロットラペ	牛乳 鶏肉		フラワーロール ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油 あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	にんにく		エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
11(水)	白飯		メルルーサのヤシヨムカンジャンがけ トックスープ みかん	牛乳 鶏肉		白飯 あぶら さとう いりごま(黒)	ごま油 トック	しょうが にんにく 根深ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん みかん		エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
12(木)	ツナとコーンのピラフ		オムレツのパーベキューソース きのこのスープ	ツナ水煮 牛乳 フレンオムレツ ベーコン		精白米 強化米 バター あぶら	さとう	たまねぎ ホールコーン にんにく アッフルソース	りょくとうもろし しめじ えのきだけ たまねぎ	こまつな	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
13(金)	帆立とエリンギの炊き込みご飯 ★青森県 郷土料理		わかさぎフライ ★せんべい汁	ほたて貝柱水煮 油揚げ 牛乳 わかさぎフライ	鶏肉	精白米 強化米 あぶら さとう	南部せんべい	にんじん エリンギ ごぼう しめじ	キャベツ しらたき 根深ねぎ		エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g
16(月)	白飯 味付け海苔		うま塩肉じゃが おかか和え	味付けのり 牛乳 豚肉		白飯 じゃがいも あぶら ごま油		たまねぎ にんじん つきこんにゃく さやいんげん	にんにく こまつな キャベツ		エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g
17(火)	チキンカレー (白飯)		こんにゃくサラダ ぶどう	鶏肉 フロセスチース 牛乳 わかめ		白飯 じゃがいも あぶら		たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょうが カットトマト アッフルソース サラダこんにゃく	だいこん きゅうり ホールコーン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
18(水)	マーボーラーメン		中華サラダ ぶかし芋	豚肉(挽) 豆腐 牛乳		ホット中華めん あぶら さとう でん粉	ごま油 さつまいも	にんじん にら 根深ねぎ しょうが	こまつな キャベツ きゅうり	りょくとうもろし	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.7 g
19(木)	就学時健診(給食はありません)										
20(金)	クロワッサン ◆フランス献立		ホキのマリネ ポトフ	牛乳 豚肉 ホキ		ツイストパン あぶら さとう でん粉	じゃがいも	たまねぎ にんじん 赤ピーマン かぶ	かぶ(葉) キャベツ セロリー		エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g
23(月)	白飯		生揚げと豚肉のみそ煮 和風サラダ みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ		白飯 さとう あぶら ごま油	いりごま(白)	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが	根深ねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり	だいこん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
24(火)	ナポリタン		スパイシーポテト コーンサラダ	ボンレスハム パルメザンチース 牛乳		スバウッティ あぶら ステーキカットポテト さとう		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	青ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン		エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
25(水)	れんこんご飯		ししゃもフライ みそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃもフライ	わかめ	精白米 強化米 さとう あぶら	じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ	しめじ こまつな 根深ねぎ		エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
26(木)	キムチチャーハン 給食試食会		春巻き わかめスープ	焼き豚 牛乳 春巻き 豆腐	鶏肉 わかめ	精白米 米粒麦 強化米 あぶら	ごま油	はくさいキムチ 根深ねぎ 青ピーマン たまねぎ	にんじん こまつな		エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.8 g
27(金)	白飯		油麩の卵とし 香り漬け	牛乳 鶏肉 鶏卵 生揚げ		白飯 油麩 じゃがいも あぶら	さとう	たまねぎ えのきだけ にんじん クリンピース	キャベツ きゅうり しょうが		エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
30(月)	栗ご飯		さばの文化干し みそけんちん汁	牛乳 さば文化干し 豆腐		精白米 強化米 もち米 むき栗	さとう さといも	だいこん 板こんにゃく ごぼう にんじん	こまつな 根深ねぎ		エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g
31(火)	黒パン ◎ハロウィン		パンプキンシチュー 大豆とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン フロセスチース	ツナ油漬 だいず	黒パン あぶら 小麦粉 バター		たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	きゅうり		エネルギー 713 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.5 g

・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
615kcal	24.2g	18.4g	2.3g



10月のまじつけ表



月	火	水	木	金
<p>2 ちゅうかつけ</p> <p>はくはん</p> <p>シャーシヤンとうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>3 いそかあえ</p> <p>ココロ</p> <p>だいかいち</p> <p>きつねうどん</p> <p>牛乳</p>	<p>4 キムたまどん</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>こさかなとさいすの</p> <p>シャリシヤリあけ</p> <p>牛乳</p>	<p>5 さけの</p> <p>ゆうあんやき</p> <p>なめし</p> <p>いちにじる</p> <p>牛乳</p>	<p>6 あさつけ</p> <p>みそカツどん</p> <p>(はくはん)</p> <p>すましじる</p> <p>牛乳</p>
<p>スポーツの日</p>	<p>10 にくじんのラバ</p> <p>とりにくと</p> <p>ほろれんそうの</p> <p>フルーベリー</p> <p>クリーム</p> <p>シヤム</p> <p>フラーロール</p> <p>牛乳</p> <p>◎目の愛護デー</p>	<p>11 スムルーサの</p> <p>ヤンニョム</p> <p>カンシヤンかけ</p> <p>はくはん</p> <p>みかん</p> <p>トックスーフ</p> <p>牛乳</p>	<p>12 オムレツの</p> <p>ハーモニューズ</p> <p>さこのスーフ</p> <p>牛乳</p>	<p>13 わかさぎフライ</p> <p>1~3年生: 2び</p> <p>4~6年生: 3び</p> <p>牛乳</p> <p>☆せんのべいじる</p> <p>☆精森県 郷土料理</p>
<p>16 おめかあえ</p> <p>あじつかけのり</p> <p>はくはん</p> <p>うましおに<シヤが</p> <p>牛乳</p>	<p>17 チキンカレー</p> <p>ぶどう</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>18 ちゅうかサラダ</p> <p>ぶかいいち</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>ヨーヨーラメン</p> <p>牛乳</p>	<p>19 就学時健診</p> <p>(給食はありません)</p>	<p>20 ホキのマリネ</p> <p>ホトフ</p> <p>牛乳</p> <p>クワッサン</p> <p>◆クワッサン</p> <p>こんだて</p>
<p>23 わぶコサラダ</p> <p>みかん</p> <p>なまあげとぶたにく</p> <p>のみそに</p> <p>はくはん</p> <p>牛乳</p>	<p>24 フホリタン</p> <p>スイイサー</p> <p>ポテト</p> <p>コーンサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>25 ししゅちフライ</p> <p>1~3年生: 1び</p> <p>4~6年生: 2び</p> <p>牛乳</p> <p>みそじる</p>	<p>26 はるまき</p> <p>キムチ</p> <p>チャーハン</p> <p>わかめスーフ</p> <p>牛乳</p>	<p>27 かおゆつけ</p> <p>はくはん</p> <p>あぶらぶの</p> <p>たまごじ</p> <p>牛乳</p>
<p>30 さはのぶんかほし</p> <p>はくはん</p> <p>みそけんちんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>31 たいすこツツナの</p> <p>サラダ</p> <p>パンクキンシチュー</p> <p>牛乳</p> <p><ろ/ペ></p> <p>◎ハロウィン</p>	<p>~10月10日は「目の愛護デー」です~</p> <p>10月10日「目の愛護デー」は、数字を横にすると目と目の形に見えることから制定された記念日です。</p> <p>にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミンA」やブルーベリーなどに含まれる「アントシアニン」は目に良いはたらきをされるとわれています。</p>		



10月10日

目の愛護デー