



令和6年

# 10月給食だより



高取小学校

日曜	献立名	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638
	ピリからさんしょくそぼろどんのぐ	ぶたにく とりにく		にら	とうもろこし しいたけ	さとう		
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	
	ささみとはくさいのちゅうかスープ	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい きくらげ	はるさめ		
2 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		695
	とりだんごとやさいの しおこうじに	とりにく やきどうふ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん もやし えのきたけ しいたけ こんにゃく たまねぎ	でんぷんめん さとう でんぷん パンこ		
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
	れんこんサラダ	まぐるあぶらづけ			れんこん きゅうり		マヨドレッシング	
3 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		655
	なすいりミートソース	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ なす しめじ	ハヤシルウ さとう		
	ジャーマンポテト	ベーコン			にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	
	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		コーンクリーム ドレッシング	
4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612
	かつおのおかか	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぷん		
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
7 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		621
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら	
	なまあげのしょうがに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ しょうが こんにゃく	さとう		
	そくせきあえ		しおこんぶ		はくさい とうもろこし		ごま	
8 火	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		621
	ドライカレー	ぶたにく だいず ぶたレバー		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	カレールウ こむぎこ	あぶら	
	マカロニサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨドレッシング	
	とうにゅうやさいスープ	とりにく とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし			
9 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		643
	しろみざかなとだいずの レモンじょうゆがらめ	ほき だいず			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんの ピリからいため	ぶたにく	いとこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	まいたけと あきやさいのぶたじる	ぶたにく なまあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	まいたけ たまねぎ		ごまあぶら	
10 木	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう			りんご	パン	679
	とうふハンバーグの デミグラスソースかけ	とうふ とりにく			えのきたけ たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう こめパンこ	あぶら	
	パジルスパゲティ			パジル		スパゲティ	オリーブオイル	
	ウイナーとはくさいのスープ	ウイナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		オリーブオイル	
11 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		675
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ たまねぎ はくさい	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	だいがくいも				きゅうり キャベツ もやし	さつまいも さとう	ごま あぶら	
	ゆでやさいのしおだれサラダ			にんじん			しおちゅうか ドレッシング	
15 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602
	あいちしょくさいの にくだんご(2こ)	とりにく だいず ぶたにく とうふ			たまねぎ れんこん しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
	さといもとかいのにも	いか なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも さとう		
	くきわかめのシャキシャキサラダ		くきわかめ	にんじん みずな	もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
16 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613
	ちくぜんに	とりにく ちくわ		にんじん	れんこん たけのこ こんにゃく ごぼう	さとう		
	うちまめじる	とうふ だいず あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも		
	おにまんじゅう					さつまいも さとう こむぎこ		

今月の目標 <給食の時間・食育> いろいろな食品を食べよう



日 曜	献立名 <small>こんだて めい 名</small>	(あか) おもに体をつくる もとになる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーの もとになる食品		エ ネ ル ギ ー  kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17 木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ		パンこ でんぷん さとう	
	やさしいソテー			にんじん	キャベツ			あぶら
	おまめのミネストローネ	ウイナー だいず ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ		にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ		マカロニ	
	スライスチーズ		チーズ					
18 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく ぶたしパー みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく		さとう でんぷん ごまあぶら	
	あげしゅうまい(2こ)	ぶたにく とりにく たらすりみ			たまねぎ		でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし しょうが		さとう	ごまあぶら ごま
21 月	あきのかごはん 牛乳	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ		こめ さとう	くり
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ		でんぷん さとう こむぎこ パンこ	あぶら
	ひじきとだいずのサラダ	だいず	ひじき		えだまめ とうもろこし			ごまドレッシング
	とうふとえのきのみそしる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	はくさい えのきたけ			
22 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	
	カレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ		カレーウ じゃがいも	
	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが		でんぷん	あぶら
	りっちゃん(小)のサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん (小)ミニトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら
23 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	
	ちくわのおこのみソースやき	ちくわ かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ		こむぎこ	
	れんこんきんぴら	ぶたにく はんぺん あぶらあげ		にんじん	れんこん えだまめ		さとう	ごま ごまあぶら
24 木	いしかりじる	さけ とうふ みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん とうもろこし		じゃがいも	
	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん	
	とりにくときのこの あんかけうどんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ きくらげ しめじ はくさい		でんぷん	
	きりぼしだいこんとツナの ごまあえ	まぐるあぶらづけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			ごま ごまドレッシング
25 金	キャラメルおからドーナツ	とうにゅう おから					プレミックスこ こむぎこ さとう キャラメルこ	あぶら
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	
	やきにくいため	ぶたにく		ピーマン	もやし エリンギ しょうが にんにく りんごかじゅう		はちみつ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら
	ほうとうふうにこみ みかん	あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん はくさい ごぼう		こむぎこ	
28 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ					さとう	
	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ		じゃがいも さとう	
29 火	こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	
	とりにくとだいずの いるとりちゅうかいため	とりにく だいず		ピーマン あかパプリカ	たまねぎ とうもろこし		でんぷん さとう	あぶら
	たっぷりやさいの スープぎょうざ りんご	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい きくらげ しょうが キャベツ りんご		はるさめ こむぎこ	ごまあぶら
30 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ たらすりみ あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん			さとう でんぷん	あぶら
	だいこんとささみのサラダ	とりにく			だいこん きゅうり			ごまドレッシング あおじそ ドレッシング
31 木	いもにじる	ぎゅうにく		にんじん	しめじ こんにゃく しろねぎ ごぼう		さといも さとう	
	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	
	オムレツ	たまご					さとう でんぷん	あぶら
	ツナときのこのスパソテー	まぐるあぶらづけ			たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし		スパゲティ	オリーブオイル
パンプキンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム		パジャメルソース		

### お知らせ

- ☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。
- ☆1日(火)6年生は、修学旅行代休日のため、給食はありません。
- ☆11日(金)、15日(火)5年生は、みどりの学校および代休日のため、給食はありません。

給食回数22回  
6年生21回  
5年生20回