



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 さやしんげん | 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 | | | こめ りんご | | 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 | |
| | パジルスバゲティ | | | パジル | | スバゲティ | 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 |
| | あいちしょくざいの 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 | |
| | さといもとかいのもの | いか なまあげ はんぺん | | にんじん さやしんげん | 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>（主食）ごはん・パン・めん 【牛乳】 （主菜）肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】（果物） など</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 | 665 | |
| | 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 でんぶん 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 | 673 | |
| | 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 でんぶん 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 | | でんぶん 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 | 638 |
| | 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 | | でんぶん 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 | 721 | |
| | 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 | | でんぶん | | 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 | 591 | |
| | 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 |
| | 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 | | |
| 24 木 | しらたまうどん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | うどん | 636 | |
| | 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 | | でんぶん | | |
| | 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 |
| | 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 |
| 25 金 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | 601 | |
| | 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 でんぶん | | 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 | 641 | |
| | 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 | | |
| | こんぶあえ | | しおこんぶ | | キャベツ きゅうり | | | | |
| 29 火 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | 654 | |
| | 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 | | でんぶん 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 | 617 | |
| | 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 でんぶん | | 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 |
| | 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 | | |
| 31 木 | ロールパン 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | パン | 666 | |
| | オムレツ | たまご | | | | | さとう でんぶん | | 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