



# 10月のよていこんだて表

(ぎゅうにゅうは、まいにちあります。)

おのみちしりつたかみしょうがっこう

ひょうび	こんだてめい		おもなしょくひん (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
	しゅしょく	おかず (しゅしょく・ぶくさい)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	カルシウム (mg)	
3月	むぎごはん	さんまのしおやき せんだいこん とうふのみそしる	さんま (北海道・三陸) とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	魚・肉・卵・豆・豆製品	色のかい野菜	だいこん たまねぎ えのきだけ	米・パン・めん・いも・砂糖	あぶら しょうごま ごまあぶら アーモンド	630 360
4火	ごはん	かんこくふうすきやき ひじきのナムル アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	牛乳・乳製品・小魚・海藻	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし		あぶら しょうごま ごまあぶら アーモンド	647 424
5水	あじつけパン	たこボール わかめスープ	たこにく とうふ たこ (大分他) こなかつお (中西部太平洋他)	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ コーン	あじつけパン ごぼろ	あぶら	622 332
6木	ごはん	おやこどん かみかみサラダ	とりにく たまご こうやとうふ チキンハム	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	あぶら さとう	あぶら アーモンド	624 316
7金	しょくパン	チリコンカンサンド とうにゅうみそスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく とうにゅう ちゅうみそ しろういんげん	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん パセリ トマト ねぎ	たまねぎ にんにく	しょくパン パンこ じゃがいも さとう ぶどうゼリー	あぶら	615 317
11火	ごはん てつこひじき	ちくぜんに すのもの	とりにく さつまあげ	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう キャベツ	ごぼろ はるさめ さとう		619 291
12水	セサミパン	ししゃものオランダあげ ゆでキャベツ オニオンスープ	ししゃも (ノルウェー) ぶたにく	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	セサミパン じゃがいも ごぼろ マカロニ	あぶら	650 411
13木	ごはん	びしゆなべ いりこだいす かき	ぶたにく とりにく あぶらあげ だいす	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい にんにく かき	ごぼろ はるさめ さとう	しろうごま	601 489
14金	リッチパン	きのこシチュー コールスローサラダ	ぶたにく とりにく チキンハム	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん パセリ なまクリーム	マッシュルーム しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	リッチパン じゃがいも さとう	あぶら	619 329
16日	ごはん	チキンカレー りっちゃんのサラダ	とりにく チキンハム だいす かつおぶし (中西部太平洋他)	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん こんぶ ミニトマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが りんご	ごぼろ はるさめ さとう	あぶら	611 281
おんがくはっぴょうさんかんび									
18火	ごはん	とりにくとレバーのちゅうかからめ ゆでキャベツ もすくのスープ	とりにく とりレバー ぶたにく ちゅうみそ	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	ごぼろ はるさめ さとう	あぶら しろうごま	649 297
19水	こがた あじつけパン	ひろしましおレモンやきスパゲッティ ごまドレッシングサラダ かくチーズ	ぶたにく まぐろフレーク (中西部太平洋) たご かまぼこ	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ こまつな	もやし キャベツ コーン レモンかじゅう	こがたあじつけパン スパゲッティ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	660 413
「かんしゃ・かんしょく」のひ (さんさいせいのとりくみ)									
20木	むぎごはん	さばのみそに ゆでキャベツ しらたまじる	さば (ノルウェー・北欧) とりにく みそ	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい	ごぼろ はるさめ さとう		660 288
21金	パインパン	やきビーフン わかめサラダ	ぶたにく	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん ほししいだけ	パインパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	636 311
24月	ごはん	てまきごはん さつまじる	まぐろフレーク (中西部太平洋) とりにく あぶらあげ とうふ ちゅうみそ	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ だいこん レモンかじゅう	ごぼろ はるさめ さとう	マヨネーズ	649 378
25火	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの わふうサラダ なっとう	ぶたにく あつあげ なっとう まぐろフレーク (中西部太平洋)	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ	ごぼろ はるさめ さとう	あぶら	650 379
26水	まるパン	さけのきのソース やさしいスープ	さけ (北海道・三陸) とりにく ベーコン	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しめじ えのきだけ マッシュルーム にんにく	まるパン じゃがいも でんぶ	あぶら	598 294
27木	ごはん	うまい げんまいサラダ	とりにく あつあげ チキンハム	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり えだまめ	ごぼろ はるさめ さとう	あぶら アーモンド	623 333
28金	こがた セサミパン	きつねうどん れんこんサラダ	とりにく あぶらあげ だいす まぐろフレーク (中西部太平洋)	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ れんこん	こがたセサミパン うどん	しろうごま マヨネーズ	636 367
31月	ごはん	みそおでん ごまあえ あじつけこざかな	とりにく うすらたまご さつまあげ あつあげ あかみそ	魚・肉・卵・豆・豆製品	にんじん こまつな	だいこん もやし	ごぼろ はるさめ さとう	しろうごま	638 504

※ リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパン・セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ パインパンには、マーガリン・ドライパインを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※海菜は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★本字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	632kcal	26.0g	21.4g	356mg	92mg	2.5mg	351μg	0.31mg	0.46mg	15mg	5.1g	2.1g

つくってみませんか? ~ ししゃものオランダ揚げ ~

【材料 (4人分)】

- ・ししゃも 8本
- ・小麦粉 28g (大さじ2弱)
- ・水 28g (大さじ2弱)
- ・にんじん 12g
- ・パセリ 1.2g
- ・揚げ油 適量



【作り方】

- ① 小麦粉と野菜、水で衣を作る。
  - ② ししゃもに①をつけて揚げる。
- ★オランダ揚げとは、本来すり身を天ぷら風にしたものだそうです。  
給食では、ししゃもで提供しています。

ししゃもは、骨も丸ごと食べられるカルシウムたっぷりの食べ物です。一口あたり30回を目録によく噛んで食べましょう!!



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。