



# 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 ごまご	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	ごま さといも こんにゃく 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 ごまご マカロニ	あぶら	650 411	
13木	ごはん	びしゅなべ 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	ごま こんにゃく さとう	しろごま	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	ごま じゃがいも 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がらめ 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 (沖縄)	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	ごま でんぶ さとう	あぶら しろごま	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	ごま むぎ しらたまもち		660 288	
21金	パンパン	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 (神戸内・有明)	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	ごま さつまいも こんにゃく	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 わかめ	だいこん たまねぎ キャベツ	ごま さとう	あぶら	650 379	
26水	まるパン	さけのきのソース やさいスープ	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 しらすぼし (広島・愛媛他)	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり えだまめ	ごま もちげんまい じゃがいも こんにゃく 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	ごま こんにゃく さとう	しろごま	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。

※ パンパンには、マーガリン・ドライパ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



廣校

【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回を目安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。