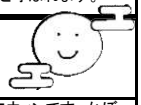
＜小学校用＞

10月 予定こんだて表

2023年　10月　芝山町学校給食センター

日付（曜日）	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのはたらき 体を作るもとになる 1群	2群	体の調子をととのえる 3群	4群	エネルギーのもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	お知らせ
2日（月）	むぎごはん		さんしょくそぼろ　キムチいりみそしる さつまいもチップス（シュガー）	ぶたにく とりにく たまご とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのき、もやし、キムチ	しょうが えだまめ はくさい	こめ、むぎ さつまいも さとう	あぶら	704 15.1	32.0 2.0	
3日（火）	うどん		カレーうどん つゆ　イカリングフライ きゅうりのゆかりあえ	ぶたにく なると あぶらあげ にぼし、いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん こむぎこ パンこ でんぷん	バター あぶら ごま	680 17.2	28.9 3.0	**小学校2年生中止** ☆イカリングフライ：2つ
4日（水）	ごはん		いわしとあじのさんがやき　にぼしいりまつばいも こまつなとあぶらあげのみそしる	いわし にぼし、あじ みそ、たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ、さとう パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	644 16.8	25.2 1.8	10月4日はいわしの日です。さんがやきは「まいわし」、煮干しは「片口いわし」を使っています。
5日（木）	ごはん		あげどりのユーリンチー　たまごスープ ちゅうかクラゲのサラダ　マンゴープリン	とりにく たまご クラゲ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが、ねぎ はくさい きゅうり、もやし	こめ、こめこ でんぷん さとう マンゴープリン	あぶら ごま	650 16.1	31.4 2.1	☆揚げ鶏の油淋鶏：2つ
6日（金）	ごはん		さかなのたつたあげ　にらたまじる ほうれんそうのごまみそあえ　クリームソーダゼリー	もうかざめ かまぼこ たまご ちくわ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん、にら ほうれんそう チンゲンサイ しいたけ、きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ	こめ でんぷん さとう ゼリー	ごま	634 14.8	27.5 2.4	
10日（火）	ちゅうかめん		やさいたっぷりみそラーメン スープ ジャンボぎょうざ　ベリーベリーポンチ	ぶたにく なると たまご みそ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、にら チンゲンサイ たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ もも、パインみかん、ブルーベリー	にんにく、しょうが とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー さとう	あぶら	682 14.1	23.6 2.8	10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーといちごに含まれる「アントシアニン」は、目を健康にします。
11日（水）	ごはん	ミルメーク	かぼちゃコロッケ　そぼろあえ はるさめとにくだんごのみそしる	とりにく たまご みそ、たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな にんにく、ぎゅうり、もやし	はくさい しょうが ねぎ、しょうが	こめ ミルメーク パンこ はるさめ	あぶら	648 13.5	23.3 2.2	
12日（木）	ごはん		あじのチーズパンこやき さつまいもいりとんじる　スタミナなっとう	あじ、とりにく ぶたにく とうふ、みそ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ、オクラ、にんにく、しょうが	たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ パンこ さつまいも さとう	マヨネーズ あぶら ごま	674 16.8	33.8 2.1	秋の味覚、さつまいもがおいしい季節を迎えました。芝山町の給食の豚汁では、さつまいも入りが定番です。
13日（金）	ごはん		とうふナゲット　コーンスープ たまねぎドレッシングサラダ	とうふ とりにく たまご ベーコン、いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ、にんにく、しょうが	たまねぎ とうもろこし きゅうり	こめ でんぷん はちみつ さとう	あぶら バター	676 14.9	27.6 2.3	☆とうふナゲット：2つ
16日（月）	ごはん		さばのみそに　かきたまじる カリカリじゃがいものサラダ　マスカットゼリー	さば かまぼこ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	しょうが、えのき たまねぎ しいたけ	こめ、ふ さとう でんぷん じゃがいも、ゼリー	あぶら	643 12.6	27.2 1.8	
17日（火）	きなこあげパン		とりにくのマーマレードやき ミネストローネ　にんじんのマリネ	きなこ とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし	にんにく しょうが、セロリ たまねぎ	パン さとう マーマレード マカロニ、じゃがいも	あぶら ごま くるみ	680 15.9	39.6 2.9	
18日（水）	ごはん		あじフライ　とうふとなめこのみそしる ブロッコリーのマヨピーナツあえ	あじ、みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ らっかせい	609 14.9	32.4 2.0	千葉県の名産、「落花生」も10月に収穫を迎える秋の食材です。
19日（木）	ごはん		ごもくたまごやき　カレーにくじゃが しそひじきあえ　ひとくちぶどうゼリー	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん しいたけ、しらたき きゅうり、もやし、キャベツ	たまねぎ たけのこ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	644 14.8	24.5 2.1	
20日（金）	ごはん		てづくりミートローフ　たまごとコーンのスープ れんこんのシャキシャキサラダ	ぶたにく とうふ、おから ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	グリンピース にんじん グリーンアスパラ パセリ、こまつな	たまねぎ とうもろこし れんこん	こめ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	641 15.4	31.9 2.2	
23日（月）	ごはん		ささみチーズフライ　ブラウンシチュー ブロッコリーとツナのあえもの	ささみ ぶたにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	セロリ、しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ パンこ じゃがいも さとう、こむぎこ	あぶら バター ごま	714 15.1	30.6 2.1	
24日（火）	うどん		ほうとう つゆ　さつまいもとごぼうのかきあげ アップルポムポム	ぶたにく あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ こまつな はくさい、ねぎ、りんご	ごぼう、しめじ とうもろこし たまねぎ	うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド バター	820 12.4	27.5 2.0	**小学校1年生中止** アップルポムポムは、今が旬のりんごを使った手作りのケーキです。
25日（水）	むぎごはん		いかのカレーしょうゆやき ガパオライスのぐ　とうふとザーサイのスープ	とりにく いか とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん たけのこ、はくさい、ザーサイ	なす、しょうが えのき、にんにく たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう	あぶら	602 21.4	27.8 3.1	
26日（木）	ごはん		ビックにくだんご はるさめスープ　やきにくサラダ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ、しらたき、もやし にんにく、しょうが、きゅうり	たまねぎ はくさい、ねぎ	こめ でんぷん さとう はるさめ	ごま あぶら	634 15.7	32.9 2.3	**10/26～27** **小学校5年生中止**
27日（金）	くりごはん（ごましお）		とりにくとだいずのあげに とうがんのそぼろじる　おつきみだんご	だいず とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが とうがん えだまめ	こめ、くり でんぷん さとう しらたまもち、くろみつ	ごま あぶら	699 15.2	26.3 2.2	10月27日は十三夜です。その時期に採れる食べ物の名前をとって、「栗名月」、「豆名月」と呼ばれます。
30日（月）	ごはん		チキンカツ　じゃがバタみそしる こまつなとちくわのあえもの	とりにく たまご あぶらあげ ちくわ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンアスパラ こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく もやし	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター	660 15.9	28.0 2.3	
31日（火）	ナン		カラフルオムレツ　てづくりかぼちゃプリン まめとやさいのキーマカレー	たまご、だいず ウインナー ぶたにく ひよこまめ、いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし にんにく、セロリ しょうが、りんご	ナン さとう ルウ じゃがいも	あぶら	695 18.2	35.7 3.0	10月31日はハロウィンです。かぼちゃをたっぷり使ったプリンを手作りします。食べてくれなきゃいたずらしちゃうぞ！

平均		基準	
668	29.4	650 kcal	20～30 %*
15.6	2.3	13～20 %*	2.0 g以下

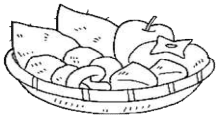
*エネルギー比%

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は（ｴﾈﾙｷﾞｰ、蛋白質、脂質、塩分）は、小学校中学年（3～4年生）の栄養価を表示しています。

10月のおすすめ食材



さつまいも
さつまいもは千葉県千葉市が発祥の地です。千葉県では「紅あずま」「紅はるか」の品種が有名です。

栗（くり）
十三夜が栗名月と呼ばれるように、１０月が旬の食材です。今年は秋の台風で収穫が少なめです。

きのこ類
給食では、えのき、しめじ、しいたけ、なめこなどが使われています。うま味成分をたっぷり含んでいます。

他にも、柿やりんごなどが旬を迎えます。