



<小学校用>

10月予定こんだて表

2024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たはらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (火)	うどん		カレーうどん いかのてんぷら ブロッコリーのツナあえ さつまいもむしパン	ぶたにく なると あぶらあげ いか、ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん デンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん こむぎこ でんぶん さつまいも	バター あぶら ごま	769 15.8	26.6 2.9	中学校3年生中止
2日 (水)	むぎ ごはん		3しよそぼろどん あまからごぼう キャベツとベーコンのみそしる	ぶたにく とりにつく たまご、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	にんじん こまつな	しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ、ごぼう	こめ、むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	668 15.9	29.1 2.2	中学校3年生中止
3日 (木)	ごはん		チキンのトマトに たまごスープ たまねぎドレッシングサラダ ヨーグルト	とりにつく たまご みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト、パセリ にんじん デンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	639 17.2	29.9 1.9	中学校3年生中止
4日 (金)	ごはん		いわしとあじのさんがやき アーモンドにぼし とうがんのそぼろじる ほうれんそうののりあえ	いわし、あじ ぶたにく たまご、みそ とうらいく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう たまねぎ えだまめ、えのき	しょうが、ねぎ たまねぎ さとう	こめ パンこ さとう	あぶら アーモンド	635 19.2	28.8 2.1	10月4日は104で「いわしの日」です。2種類のいわし(まいわし、片口いわし)を使った給食です。
7日 (月)	ごはん		さけのさいきょうやき にくじゃが わかめのツナのサラダ ひとくちぶどうゼリー	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり とうもろこし	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	660 15.9	31.4 2.5	
8日 (火)	ハムチーズ トースト		コーンコロッケ ミネストローネ パスタサラダ	ローズハム ベーコン いんげん、たまご ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり、セロリ	パン じゃがいも スパゲッティ さとう	あぶら	637 16.4	33.2 3.7	
9日 (水)	キムタク ごはん		ぼうぎょうざ とうふとザーサイのスープ おうとうのヨーグルトソース	ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	にんじん デンゲンサイ キムチ、たくあん、えのき たけのこ、ザーサイ、もも	しょうが、ねぎ はくさい たまねぎ えのき	こめ、むぎ こむぎこ さとう	あぶら	605 13.4	32.6 2.9	
10日 (木)	ごはん		ほうれんそうとチーズのオムレツ ビーフシチュー ブルーベリー🍷ポンチ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう いんげん、たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、パセリ セロリ、しめじ マッシュルーム、もも、みかん たまねぎ、パイナップル、ブルーベリー	ほうれんそう、とうもろこし セロリ、しめじ えのき	こめ さとう こむぎこ じゃがいも、ゼリー	あぶら バター	757 14.4	31.5 2.2	小学校5年生中止 目の愛護デー献立
11日 (金)	くりごはん (ごましお)		さばのたつたあげ はんぺんのすましじる きりぼしとあおなごまあえ おつきみゼリー	さば、とうふ かまぼこ とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが えのき ほうれんそう	しょうが さとう きりぼし、だいこん	こめ、くり でんぶん さとう ゼリー	ごま あぶら	640 13.9	27.8 2.6	小学校5年生中止 十三夜献立
15日 (火)	ちゅうか めん		やさいたつぷりみそラーメン とうふナゲット ちゅうかきゅうり	ぶたにく なると、みそ とうふ、たまご にんじん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん、しら デンゲンサイ たまねぎ とうもろこし、きゅうり もやし、にんにく、キャベツ	しょうが、ねぎ たまねぎ とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん はちみつ さとう	あぶら ごま	677 17.5	29.0 3.2	今年は10月15日が十三夜です。十五夜と同じように月がきれいに見えます。
16日 (水)	ごはん		フライドチキン さつまいものシチュー ひじきのマリネ	とりにつく いんげん、たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	しょうが、しめじ たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし たまねぎ、きゅうり、キャベツ	こめ、こめ こむぎこ でんぶん さつまいも、さとう	あぶら バター	718 16.0	29.7 2.3	さつまいもが旬を迎えます。千葉県産の品種「べにはるか」の新芋を使った献立を紹介します。
17日 (木)	ごはん		かれいのにつけ のっぺいじる いま、しゅん 今が旬！べにあずまのだいがくいも	かれい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが、しめじ だいこん ごんにやく しいたけ、ねぎ	こめ さとう さいとも さつまいも、みずあめ	あぶら ごま	601 15.4	20.7 1.8	小学校4年生中止
18日 (金)	ごはん		とりてん こまつなとあぶらあげのみそしる にんじんしりしり ぶどうゼリー	とりにつく あぶらあげ みそ、ツナ たまご、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ねぎ もやし	こめ、さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	668 16.1	28.4 2.2	
21日 (月)	小学校2年生のリクエストこんだて			ぶたにく ぎゅうにゅう たまご、おから、かつおぶし ベーコン、なっとう、とりにつく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな、オクラ ほうれんそう、とうもろこし にんにく、しょうが、しめじ	たまねぎ はくさい とうもろこし	こめ、さとう パンこ マカロニ じゃがいも、ゼリー	あぶら ごま	702 18.0	27.7 2.0	今月は、芝山小学校の2年生と5年生のリクエストこんだてが登場します。献立表に書かれた「主な材料」の食べ物から、どんなこんだてが出るか、みなさん予想しているようですね。さあ、みなさんの予想したこんだてが登場するかな？
22日 (火)	ココア あげパン		とりにつくのマーメレードやき やさいスープ りんごのポンチ	とりにつく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが、しめじ にんにく たまねぎ キャベツ、とうもろこし、りんご	パン、さとう はちみつ マーメレード ゼリー	あぶら ごま	668 14.4	36.1 2.7	
23日 (水)	小学校5年生のリクエストこんだて			とりにつく なると、みそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん デンゲンサイ たまねぎ ブロッコリー ねぎ、もやし、しょうが	たまねぎ とうもろこし	こめ、こめ さつまいも でんぶん はちみつ、マヨネーズ はちみつ、スパゲッティ、さとう	あぶら バター マヨネーズ	696 14.4	28.3 2.9	
24日 (木)	ごはん		ごもくたまごやき さいとものごまみそがらめ とうふとしいたけのおすいもの	たまご とりにつく かまぼこ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん デンゲンサイ	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ	こめ さとう さいとも こむぎこ	あぶら ごま	626 15.5	28.2 2.1	
25日 (金)	ごはん		ハムカツ ふわふわとうふだんごスープ ツナとほうれんそうのあえもの スイートポテト	ハム、ツナ とりにつく とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい しょうが えのき もやし	こめ パンこ さとう スイートポテト	あぶら ごま	699 14.4	27.4 2.8	中学校全校中止
28日 (月)	ごはん		ポークジンジャー ラビオリスープ こまつなのアーモンドあえ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、パセリ りんご、しょうが こまつな セロリ、にんにく キャベツ、とうもろこし	たまねぎ はくさい さとう	こめ はちみつ ラビオリ さとう	あぶら アーモンド	689 15.9	32.5 2.4	ポークジンジャーは、洋風の豚のしょうが焼きです。りんごのすりおろしと、はちみつが隠し味です。
29日 (火)	ちゅうか めん		ジャージャーめん(やさい、にくみそ) はるまき フルーツあんにとんどうふ	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく、もやし しょうが、ねぎ しいたけ、たまねぎ、たけのこ きゅうり、バナナ、もも、みかん	ちゅうかめん さとう こむぎこ あんにとんどうふ	あぶら ごま	735 14.8	29.1 2.2		
30日 (水)	ごはん		あきさけのみそマヨネーズやき さつまいもいりとんじる やみつきキャベツ	さけ、みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう、ねぎ ごんにやく だいこん、きゅうり、キャベツ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	616 14.4	33.8 2.4	秋鮭が旬を迎えます。この近くでも横芝光町の栗山川は、鮭が上る川として知られています。
31日 (木)	むぎ ごはん		シーフードカレー あげごぼうのサラダ てづくりパンプキンプリン🍷	とりにつく いり、えび ほたて	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ、きゅうり、ごぼう	こめ、むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ルウ	684 14.4	25.9 2.3	かぼちゃを使ったハロウィンこんだてです。食べてくれないといたずらしちゃうぞ！

*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(エネルギー、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。

平均		基準	
672	29.3	650	20~30
15.6	2.4	13~20	%*
		%*	以下

10月 食の記念日カレンダー

●10月15日「世界手洗いの日」
食事の前は、石けんを使って
手を洗いましょう。



●10月16日「世界食料デー」
国連によって世界の食料問題を考える
日として制定されました。



*エネルギー比%