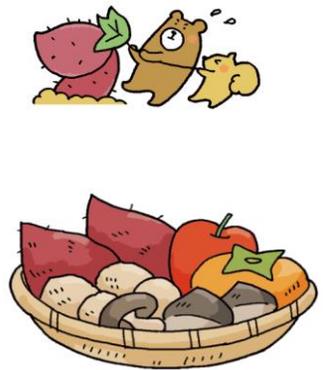


こんだて10月

笠間市立大原小学校

2日(月) ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぶたにくのオイスターソースいため はるさめスープ	3日(火) カレーうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう だいがくいも こんにゃくサラダ	4日(水) <small>ごぼうもたべよう</small> ごはん  ぎゅうにゅう ぶりのにんにくしょうゆやき はくさいのあえもの とんじる	5日(木) バターロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ アセロラゼリー	6日(金) ごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ かまぼこのとさあえ みだくさんじる
エネルギー(kcal) 636 食塩(g) 1.8	635 2.1	607 1.5	657 1.8	611 1.9
9日(月)  スポーツの日 	10日(火) <small>リクエスト給食</small> ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ツナサラダ コンソメスープ とうにゅうプリン	11日(水) ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう チャプチェ こまつなとたまごのスープ	12日(木) しょくパン メープルゼリー ぎゅうにゅう はくさいとぶたにくのクリームに マカロニサラダ	13日(金) ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ごしきあえ せんべいじる
	688 1.9	635 1.9	653 2.0	612 2.0
16日(月) ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴら さつまいもじる	17日(火) やさいごもくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう きびなごフライ ごますあえ	18日(水) ごはん ぎゅうにゅう なっとう からしあえ がんもとだいこんのみそに	19日(木) こくとうコッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに パブリカサラダ りんご	20日(金)  ごはん ぎゅうにゅう いわしのあますあんかけ こんぶあえ とうにゅうみそしる
594 1.7	602 2.4	634 1.9	627 2.2	614 1.9
23日(月) うどんかい ふりかえきゅうじつ	24日(火) ごはん ぎゅうにゅう シイラのゆうあんやき きりほしだいこんのいために ごまみそしる	25日(水) ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー	26日(木) かさまのこめこパン ぎゅうにゅう タルタルソースいりさけメンチ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	27日(金) <small>ハロウィン献立</small> ごはん ぎゅうにゅう デミグラスソースハンバーグ こまつなサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン
	603 2.1	601 1.8	656 2.5	621 1.8
30日(月) わかめごはん ぎゅうにゅう いかリングフライ もやしのおひたし にくじゃが	31日(火) きつねうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう じゃがいもとだいずのごまがらめ ほうれんそうのサラダ	秋の味覚を楽しみましょう！ 「秋の味覚」とは、秋に旬を迎える食べ物のことです。秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから、「食欲の秋」、「実りの秋」ともいわれます。秋が旬のさつまいもやきのこ、梨、柿、ぶどうなどを食べて「秋の味覚」を楽しみましょう！		
653 2.3	648 2.3			

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	631	24.9	20.1	1.9
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

2023年10月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		あげぎょうざ	あげぎょうざ★						油		
3	火	ぶた肉のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん・赤パプリカ・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・オイスターソース・しょうゆ		
		はるさめスープ	はるさめ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・ねぎ・しいたけ	はるさめ	油	中華だし・しょうゆ・こしょう		
		ソフトめん						ソフトめん			
4	水	牛乳		牛乳							
		大学いも						さつまいも・さとう	油・ごま	しょうゆ・みりん	
		こんにやくサラダ			にんじん・こまつな	きゅうり・キャベツ	こんにやく		ドレッシング		
5	木	カレーうどん汁	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しめじ・ねぎ	でんぶん		カレールー・カレー粉・かつおだし・しょうゆ		
		ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
6	金	ぶりのにんにくしょうゆやき	ぶりのにんにくしょうゆやき★								
		はくさいのあえ物	とりさきみ水煮 かつおぶし		にんじん・こまつな	はくさい			ごま	ぼん酢	
		どん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが			油	かつおだし	
7	土	バターロールパン								バターロールパン	
		牛乳		牛乳							
		ポークピーズ	ぶた肉・大豆		生クリーム チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ			油	ケチャップ・コンソメ・こしょう
8	日	ツナサラダ	まぐる油漬け		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		オリーブ油	しょうゆ・こしょう・酢	
		アセロラゼリー								アセロラゼリー★	
		ごはん							ごはん		
9	月	牛乳		牛乳							
		赤魚のたつたあげ	赤魚たつたあげ★							油	
		かまぼこの土佐あえ	かまぼこ★・かつおぶし		にんじん・こまつな	きゅうり・もやし	さとう		油	酢・しょうゆ・食塩	
10	火	実だくさん汁	とり肉・生あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ・はくさい	こんにやく		油	かつおだし・しょうゆ	
		ごはん							ごはん		
		牛乳		牛乳							
11	水	ぶりのにんにくしょうゆやき	ぶりのにんにくしょうゆやき★								
		はくさいのあえ物	とりさきみ水煮 かつおぶし		にんじん・こまつな	はくさい				ごま	ぼん酢
		どん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが			油	かつおだし	
12	木	バターロールパン								バターロールパン	
		牛乳		牛乳							
		ポークピーズ	ぶた肉・大豆		生クリーム チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ			油	ケチャップ・コンソメ・こしょう
13	金	ツナサラダ	まぐる油漬け		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		オリーブ油	しょうゆ・こしょう・酢	
		アセロラゼリー								アセロラゼリー★	
		ごはん							ごはん		
14	土	牛乳		牛乳							
		赤魚のたつたあげ	赤魚たつたあげ★							油	
		かまぼこの土佐あえ	かまぼこ★・かつおぶし		にんじん・こまつな	きゅうり・もやし	さとう		油	酢・しょうゆ・食塩	
15	日	実だくさん汁	とり肉・生あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ・はくさい	こんにやく		油	かつおだし・しょうゆ	
		ごはん							ごはん		
		牛乳		牛乳							
16	月	ぶりのにんにくしょうゆやき	ぶりのにんにくしょうゆやき★								
		はくさいのあえ物	とりさきみ水煮 かつおぶし		にんじん・こまつな	はくさい				ごま	ぼん酢
		どん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが			油	かつおだし	
17	火	バターロールパン								バターロールパン	
		牛乳		牛乳							
		ポークピーズ	ぶた肉・大豆		生クリーム チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ			油	ケチャップ・コンソメ・こしょう
18	水	ツナサラダ	まぐる油漬け		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		オリーブ油	しょうゆ・こしょう・酢	
		アセロラゼリー								アセロラゼリー★	
		ごはん							ごはん		
19	木	牛乳		牛乳							
		赤魚のたつたあげ	赤魚たつたあげ★							油	
		かまぼこの土佐あえ	かまぼこ★・かつおぶし		にんじん・こまつな	きゅうり・もやし	さとう		油	酢・しょうゆ・食塩	
20	金	実だくさん汁	とり肉・生あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ・はくさい	こんにやく		油	かつおだし・しょうゆ	
		ごはん							ごはん		
		牛乳		牛乳							
21	土	ぶりのにんにくしょうゆやき	ぶりのにんにくしょうゆやき★								
		はくさいのあえ物	とりさきみ水煮 かつおぶし		にんじん・こまつな	はくさい				ごま	ぼん酢
		どん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが			油	かつおだし	
22	日	バターロールパン								バターロールパン	
		牛乳		牛乳							
		ポークピーズ	ぶた肉・大豆		生クリーム チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ			油	ケチャップ・コンソメ・こしょう
23	月	ツナサラダ	まぐる油漬け		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		オリーブ油	しょうゆ・こしょう・酢	
		アセロラゼリー								アセロラゼリー★	
		ごはん							ごはん		
24	火	牛乳		牛乳							
		赤魚のたつたあげ	赤魚たつたあげ★							油	
		かまぼこの土佐あえ	かまぼこ★・かつおぶし		にんじん・こまつな	きゅうり・もやし	さとう		油	酢・しょうゆ・食塩	
25	水	実だくさん汁	とり肉・生あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ・はくさい	こんにやく		油	かつおだし・しょうゆ	
		ごはん							ごはん		
		牛乳		牛乳							
26	木	ぶりのにんにくしょうゆやき	ぶりのにんにくしょうゆやき★								
		はくさいのあえ物	とりさきみ水煮 かつおぶし		にんじん・こまつな	はくさい				ごま	ぼん酢
		どん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが			油	かつおだし	
27	金	バターロールパン								バターロールパン	
		牛乳		牛乳							
		ポークピーズ	ぶた肉・大豆		生クリーム チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ			油	ケチャップ・コンソメ・こしょう
28	土	ツナサラダ	まぐる油漬け		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		オリーブ油	しょうゆ・こしょう・酢	
		アセロラゼリー								アセロラゼリー★	
		ごはん							ごはん		
29	日	牛乳		牛乳							
		赤魚のたつたあげ	赤魚たつたあげ★							油	
		かまぼこの土佐あえ	かまぼこ★・かつおぶし		にんじん・こまつな	きゅうり・もやし	さとう		油	酢・しょうゆ・食塩	
30	月	実だくさん汁	とり肉・生あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ・はくさい	こんにやく		油	かつおだし・しょうゆ	
		ごはん							ごはん		
		牛乳		牛乳							
31	火	ぶりのにんにくしょうゆやき	ぶりのにんにくしょうゆやき★								
		はくさいのあえ物	とりさきみ水煮 かつおぶし		にんじん・こまつな	はくさい				ごま	ぼん酢
		どん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが			油	かつおだし	

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。