

2024年10月の給食

今月の果物：りんご、梨、柿、みかん、グレープフルーツ、バナナ、みかん缶、もも缶のいずれかです

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	29	火	豚汁うどん	ゆでうどん、豚肉(もも)、木綿豆腐、だいこん、さといも、ごぼう、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油	牛乳	エネルギーKcal 474
			なすのそぼろ煮	なす、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、油、片栗粉、いんげん	牛乳	たんぱく質g 21.3
			ブロッコリーとにんじんのごま和え	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ごま、しょうゆ、マヨネ	五平餅	脂質g 16.7
			果物	米、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、砂糖、みりん、ごま油	塩分g 1.4	
北海道の料理	15	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 420
			鮭のちゃんちゃん焼き	さけ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、豆乳バター、淡色みそ、しょうゆ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 18.5
			かぼちゃのグリル	かぼちゃ、食塩	いももち	脂質g 12.7
			豆腐のすまし汁	木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉	塩分g 1.6
			果物	果物		
2	16	水	食パン	食パン	牛乳	エネルギーKcal 522
			鶏肉のトマト煮	鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	牛乳	たんぱく質g 23
			コロコロサラダ	にんじん、きゅうり、パプリカ、砂糖、酢、油、食塩	ツナピラフ	脂質g 16.3
			豆乳コンソープ	クリームコーン缶、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、油	米、ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、食塩、洋風だしの素、豆乳バター、パセリ粉	塩分g 1.6
			果物	果物		
3	17	木	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 409
			からあげ	鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、にんにく、しょうが、片栗粉、油	牛乳	たんぱく質g 15.2
			れんこんサラダ	れんこん、ひじき、にんじん、マヨネ、しょうゆ	スイートパンプキン	脂質g 16.5
			なめこのみそ汁	なめこ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	かぼちゃ、砂糖、豆乳バター、食塩	塩分g 1.2
			果物	果物		
ハロウイン	31	木	おばけライス	米、ケチャップ、干しぶどう、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、カレールー	牛乳	エネルギーKcal 534
			大根サラダ	だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 19.2
			パンプキンポターージュ	かぼちゃ、たまねぎ、油、豆乳バター、豆乳、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	ハロウィンクッキー	脂質g 26.1
			果物	果物	小麦粉、豆乳バター、砂糖、ココア(ビュアココア)	塩分g 1.3
4	18	金	根菜カレー	米、豚肉(もも)、さつまいも、にんじん、たまねぎ、れんこん、だいこん、油、カレールー	牛乳	エネルギーKcal 478
			きゅうりとツナのサラダ	きゅうり、ツナ水煮缶、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 19.9
			チンゲン菜のスープ	チンゲンサイ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ごま、ごま油	じゃこトースト	脂質g 17
			果物	果物	食パン、しらす干し、マヨネ、あおのり	塩分g 2
7	21	月	三色丼	米、さけ、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、コーン缶、焼きのり	牛乳	エネルギーKcal 445
			筑前煮	鶏もも肉(皮付き)、にんじん、ごぼう、だいこん、油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、いんげん	牛乳	たんぱく質g 21.8
			豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	ぱりぱりピザ	脂質g 16.5
			果物	果物	ぎょうざの皮、ケチャップ、トマトピューレ、たまねぎ、ベーコン、パセリ粉、チーズ	塩分g 1.5
8	22	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 488
			さんまのごま焼き	さんま、みりん、しょうゆ、砂糖、ごま、油	牛乳	たんぱく質g 21.9
			ほうれんそうの納豆和え	納豆、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖	焼きビーフン	脂質g 21.3
			里芋とたまねぎのみそ汁	さといも、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	ビーフン、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、砂糖	塩分g 1.3
			果物	果物		
9		水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 421
			肉豆腐	豚肉(もも)、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、油、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 19.3
			小松菜ともやしのおかか和え	こまつな、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖	お麩ラスク	脂質g 15.6
			大根のみそ汁	だいこん、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	焼ふ、豆乳バター、きな粉、砂糖、食塩	塩分g 1.1
			果物	果物		
誕生日会	23	水	ナポリタン	スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、食塩、じゃがいも	牛乳	エネルギーKcal 441
			さつまいもサラダ	さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨネ、食塩	牛乳	たんぱく質g 14.3
			オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、油、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	どうぶつ蒸しパン	脂質g 16.8
			果物	果物	ホットケーキ粉、牛乳、ココア、砂糖、片栗粉	塩分g 1.2
10	24	木	ごはん	米	フルーツヨーグルト	エネルギーKcal 443
			かじきの漬け焼き	かじき、しょうが、砂糖、しょうゆ、油	みかん缶、バナナ、りんご、ヨーグルト(無糖)、砂糖	たんぱく質g 21
			高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし、片栗粉	脂質g 12.8	
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	塩分g 1	
			果物	果物		
11	25	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 446
			鶏肉のみそ焼き	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうゆ、みりん、油	牛乳	たんぱく質g 17.2
			切干大根煮	切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、干しいたけ、いんげん、しょうゆ、砂糖	芋ようかん	脂質g 15.1
			豆腐と水菜のすまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、みずな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	さつまいも、砂糖、粉かんでん、水、食塩	塩分g 1
			果物	果物		
28	月		ゆかりごはん	米、しそふりかけ	牛乳	エネルギーKcal 431
			豆腐のふんわり揚げ	木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、れんこん、薬ねぎ、片栗粉、しょうゆ、油	牛乳	たんぱく質g 16.6
			にんじんときゅうりの磯和え	にんじん、きゅうり、焼きのり、しょうゆ	バナナケーキ	脂質g 15.6
			たまねぎと小松菜のみそ汁	こまつな、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	ホットケーキ、ココア(ビュアココア)、砂糖、豆乳、バナナ	塩分g 1.1
			果物	果物		

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。

※誕生日会メニューは誕生月のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。

※今月の郷土料理～北海道の料理～

「ちゃんちゃん焼き」は鮭などの魚と野菜を蒸し焼きにし、バターや味噌で味付けしたものです。漁師たちが鉄板の上で魚を焼いて食べていたことが発祥の料理とされ、今では家庭料理としても人気です。

「いももち」明治になって北海道が「開拓」されたころは、道内ではまだ米づくりができなかったため、もちを作るときには、もち米のかわりにジャガイモが使われていました。これが、いももちの始まりだといわれています。

目標	平均値
475	463
19.8	19.7
13.3	16.4
1.5	1.3