

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 なすのそぼろ煮 ブロッコリーとにんじんのごま和え 果物	ゆであどん、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 なす、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、油、片栗粉、いんげん ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ごま、しょうゆ、マヨドレ 果物	牛乳 牛乳 五平餅 米、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、砂糖、みりん、ごま油	エネルギーKcal 544 たんぱく質g 24 脂質g 17.8 塩分g 1.6
北海道の料理	15	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのグリル 豆腐のすまし汁 果物	米 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 かぼちゃ、食塩 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 果物	牛乳 牛乳 いももち じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉	エネルギーKcal 476 たんぱく質g 20.7 脂質g 12.9 塩分g 1.2
2	16	水	食パン 鶏肉のトマト煮 コロコロサラダ 豆乳コンスープ 果物	食パン 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 にんじん、きゅうり、パプリカ、砂糖、酢、油、食塩 クリームコーン缶、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、油 果物	牛乳 牛乳 ツナピラフ 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	エネルギーKcal 604 たんぱく質g 26.3 脂質g 17.3 塩分g 1.9
3	17	木	ごはん からあげ れんこんサラダ なめこのみそ汁 果物	米 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、にんにく、しょうが、片栗粉、油 れんこん、ひじき、にんじん、マヨドレ、しょうゆ なめこ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ 果物	牛乳 牛乳 スイートパンプキン かぼちゃ、砂糖、豆乳バター、食塩	エネルギーKcal 462 たんぱく質g 16.4 脂質g 17.4 塩分g 1.4
ハロウイン	31	木	おばけライス 大根サラダ パンプキンポタージュ 果物	米、ケチャップ、干しぶどう、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、カレールウ だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 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 果物	牛乳 牛乳 ハロウィンクッキー 小麦粉、豆乳バター、砂糖、ココア(ビュアココア)	エネルギーKcal 619 たんぱく質g 21.4 脂質g 22.1 塩分g 1.6
4	18	金	根菜カレー きゅうりとツナのサラダ チンゲン菜のスープ 果物	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、カレールウ きゅうり、ツナ水煮缶、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 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 果物	牛乳 牛乳 じゃこトースト 食パン、しらす干し、マヨドレ、あおのり	エネルギーKcal 549 たんぱく質g 22.2 脂質g 18.2 塩分g 2.4
7	21	月	三色丼 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物	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 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 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) 果物	牛乳 牛乳 ぱりぱりピザ 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	エネルギーKcal 508 たんぱく質g 24.6 脂質g 17.6 塩分g 1.8
8	22	火	ごはん さんまのごま焼き ほうれんそうの納豆和え 里芋とたまねぎのみそ汁 果物	米 さんま、みりん、しょうゆ、砂糖、ごま、油 納豆、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖 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) 果物	牛乳 牛乳 焼きビーフン 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	エネルギーKcal 562 たんぱく質g 24.8 脂質g 23.6 塩分g 1.5
9	水	ごはん 肉豆腐 小松菜ともやしのおかか和え 大根のみそ汁 果物	米 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 ごまつな、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖 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) 果物	牛乳 牛乳 お慰ラスク 焼ふ、豆乳バター、きな粉、砂糖、食塩	エネルギーKcal 477 たんぱく質g 21.5 脂質g 16.5 塩分g 1.3	
誕生日会	23	水	ナポリタン さつまいもサラダ オニオンスープ 果物	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 さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨドレ、食塩 たまねぎ、にんじん、油、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 果物	牛乳 牛乳 どうぶつ蒸しパン ホットケーキ粉、牛乳、ココア、砂糖、片栗粉	エネルギーKcal 502 たんぱく質g 15.2 脂質g 18 塩分g 1.4
10	24	木	ごはん かじきの漬け焼き 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 果物	米 かじき、しょうが、砂糖、しょうゆ、油 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・昆布だし汁、片栗粉 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) 果物	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト みかん缶、バナナ、りんご、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギーKcal 493 たんぱく質g 22.9 脂質g 12.1 塩分g 1.2
11	25	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切干大根煮 豆腐と水菜のすまし汁 果物	米 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 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 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 果物	牛乳 牛乳 芋ようかん さつまいも、砂糖、粉かんでん、水、食塩	エネルギーKcal 508 たんぱく質g 18.8 脂質g 15.8 塩分g 1.2
28	月	ゆかりごはん 豆腐のふわり揚げ にんじんときゅうりの磯和え たまねぎと小松菜のみそ汁 果物	米、しそふりかけ 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、れんこん、葉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、油 にんじん、きゅうり、焼きのり、しょうゆ ごまつな、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 果物	牛乳 牛乳 バナナケーキ ホットケーキ、ココア(ビュアココア)、砂糖、豆乳、バナナ	エネルギーKcal 490 たんぱく質g 18.1 脂質g 16.4 塩分g 1.3	

※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
520	529
21.4	22
14.4	17.4
1.4	1.6