令和 6 年 10 月 学校給食予定献立表 No.1

まばらしりつがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう 急停市立学校給食共同調理場

ひづけ 日付 ょうび 曜日	献拉怒	き はたら ざい りょう めい 主 な 働 き と 材 料 名							
		もと 体をつくる基になる		ととの もと 体の調子を整える基になる		まと エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)	
唯口		ぐん 1 群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく	
1	影がパン					米粉パン		599	
	牛乳		牛乳					25.6	32.8
	五首うどん	とり肉 漁揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん			
	さつま芋チップス					さつまいも	asis 油		
2	ごはん					こめ		601	716
	ぎゅうにゅう		きゅうにゅう					27.8	
	東の豆腐の含め煮	 凍り豆腐 とり肉 さつまあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ グリンピース	ナレン			
	いわしの甘露煮				Estas Trans Unitil 900E-X	609		-	
		いわし						_	
	もやしの辛労あえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう		500	
3	はちみつパン		M . 7 . 7			はちみつパン		596	748
(木)	学ゅうにゅう		牛乳					31.2	38.
	節のふわふわスープ	ベーコン 頭	粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉			
	スパイシーチキン	とり肉				かたくり粉	油		
	コールスロー				キャベツ とうもろこし おろしりんご	さとう	asse 油		
4	************************************	ぶた肉 えび はんぺん		にんじん キヌサヤ	たまねぎ 白菜 筍 木くらげ	こめ むぎ かたくり粉		626	729
(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	15/12/2 /20 15/70 170	きゅうにゅう		Pediac Like 9 (1) (5)	200 22 77/2 (9/8)		24.7	28.0
·/	+ **・* 甘酢いため	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	T+U	<u>- * * * * * * * * * * * * * * * * * * *</u>	まりほしだいこん 切干大根	オレス	ごま゛ごま	- '.'	_0.
		ベーコン		71位米 にんしん		さとう	しま油 しま	1	
	和				x1 ***				
	ジョア(マスカット能)		ジョア						
7	 きのこカレー(ごはん)	ぶた肉	だい がまり が ボラーズ	にんじん	ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいも		633	76
		13172173		1070070	グリンピース おろしりんご	200 000010			
(月)	牛乳		牛乳					23.1	27.
	りっちゃんの荒気サラダ	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	asis 油		
8	胚芽パン					歴芽パン		618	840
	きゅうにゅう		**・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					26.4	34.
	ラーメン	ぶたひき肉	1 30	にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ [*] 木くらげ	^{ちゅうか} 中華めん	ー ごま油		
		13/12UBM					できる	-	
	ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう			
	マーシャルビンズ(チョコ大豆クリーム)						マーシャルビンズ	0.40	70
9	ごはん		W. 212			こめ		649	76
(水)	(中)		ぎゅうにゅう 牛乳					25.3	28.9
	厚揚げと野菜のうま煮	とり肉		にんじん	たまねぎ 筍 グリンピース しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	厚焼卵	test DD							
	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		
10	コッペパン					コッペパン		639	802
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 牛乳					26.5	32.8
	パンプキンポタージュ	ベーコン 豆乳	1 30	かぼちゃ にんじん パセリ	たまわぎ	- * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	マーガリン		
				Master Enon Mes			マーカラフ	_	
		ハンバーグ			ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム	960		-	
4.4	ゆでキャベツ	にく きんしたまご たまご		そう	キャベツ		あぶら	507	
	ビビンバ (麦ごはん)	ぶた肉 錦糸頭 (卵)	Mr. Norman	ほうれん草	きゅうり もやし しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま油	597	712
(金)	牛乳		学ゅうにゅう 牛乳					27.3	32.4
	トッポギスープ	とり肉 とうふ 菱みそ		にんじん チンゲンサイ		トッポギ	ごま		
15	パインパン					パインパン		600	80
	***		牛乳					21.5	27.
	きのこスパゲティ	ベーコン	粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ	スパゲティ		-	
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
16	ごはん						/···	641	75
	ではっています。 生乳		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ		27.3	
(水)		I= <	牛乳	そう				27.3	51,0
	マロニースープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草 ねぎ		マロニー	あぶら		
	鶏肉とレバーのバーベキューソース	とり肉 レバー			たまねぎ おろしりんご	かたくり粉 さとう	油		
	影がパン					米粉パン		672	
(木)	牛乳		牛乳					30.7	38.
	マカロニのカレー煮	ぶた肉	だっしゃんにゅう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも			
	たらの野菜あんかけ	タラ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	さとう かたくり粉	_{あぶら} 油	1	
18	きずごはん			,		こめ むぎ		595	71
	支こは70 神戸にゆう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			-w 50		22.2	26.
(<u>SIZ</u>)		[c < \$5.55	十孔	1-1 1 1 1-1-1-1	はくさい	きといも			۷٥.
	だご注	とり肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	白菜 だいこん	堂学 すいとん粉	あぶら	-	
	きびなごごまフライ		きびなご				油。ごま	.	
	ひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり				
1 1/4	いとう つごう へんこう ばあい	りょうしょう							

※食材等の都合により、変覚する場合があります。ご学様ください。

こんげつ ぎょうじ 今月の行事

- ・8日(火)9日(水) 三会中学校1年生宿泊学習
- 10日(木) 11日(金) 三会小学校6年生修学旅行
- 16目(水)17目(木)第一小学校・第四小学校6年生修学旅行
- 9 首 (水) 第四小学校2 3 4 年生学習遠定
- 16日(水)第一小学校 楽生会試食会

10^向 10^向 **営の変護デーです**



※裏面もご覧ください。

令和 6 年 10 月 学校給食予定献立表 No.2

しまばらしりつがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう

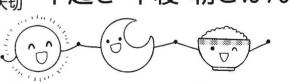
	ひづけ								小学校	ちゅうがっこう
## 1	ひづけ日付	こん だて めい 古 ウ タ	ななつくス其にたス		工 (3 関 C L 2 科 白 ととの もと 休の調子を敷ラス其にたス		Tネルギーの其にたス			
2 1 (m) 元以 (m) 元 (m)	曜日					(水)				しつ 質 (g)
# 報答	21	セルフ汚むす(ごはん・えびデ・のり)			0 0 1	1.07				
新設に下すトのみです おたど 変わさ	(月)								23.1	26.8
制語			ぶた肉 麦みそ	1 30	トマト ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
22		まくせき 5 H E い 使 in	151/CP3 9207 C						-	
野歌	22				1270 070	1777	¬ ,,, \0, \0, \0, \0, \0, \0, \0, \0, \0,		610	774
Boundary Special Anno 1974 CADA BS CADA BS CADA BS CADA BS Beauto 1974 Secondary	(1)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
簡別 カロウマイ シュウマイ シュウマイ カレから たいたん たら たばら ためと ためと たいたん ともら ためと ためと			154		(- / 1) / to +*	+++++++++++++++++++++++++++++++++++++++	+ 11-11-11	あぶら		30.1
新雄あえ		*		^χ ω	にんしん ねざ	にまねぎ キャヘツ もやし 木くらけ	りゃんはんめん		-	
23		揚げジュワマイ	シュワマイ						_	
学覧				わかめ		だいこん 		ごま油 ごま	500	700
ES 長枝 横				Mark Stevens			こめ		_	
注対能とんちゃん 記載 養みそ こんじん 和書 キャベツ さとう ご報 ご歌 こんじん 和書 キャベツ さとう ご報 ご歌 こんじん では コッペパン こんじん では コッペパン こんじん では コッペパン こんじん 日本 コッペパン コッペパン コッペパン コッペパン コッペパン コッペパン 日本 コッペパン コッペパン コッペパン 日本 コッペパン コッペパン 日本 コッペパン コ	(水)			牛乳					26.5	32.1
24 コッペパン 年間 日本日本 19ペパン 625 767 767 760 760 760 760 760 760 760 760					125	たまねぎ えのきたけ	かたくり粉		_	
本記			ぶた肉・麦みそ		にんじん ねぎ	キャベツ	さとう	ごま油 ごま		
さつまいもシチュー ベーコン 額齢例 たんじん たはねぎ さかい 前頭 マーガリン デリコンカン 行き前 レッドキドニー たんじん ピーマン トマト たまゆぎ ささら 第 294 34.7 294 34.7 200 20							コッペパン		625	767
子リコンカン 年も高し しゃドキドニー たんじん ビーマン トマト 定転者 さとう 第 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(木)	^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					25.0	30.0
25 接近 15 15 15 15 15 15 15 1		さつまいもシチュー	ベーコン	だっしゃんにゅう	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン		
25 接近 15 15 15 15 15 15 15 1		チリコンカン	サンき肉 レッドキドニー		にんじん ピーマン トマ	トたまねぎ	さとう	あぶら		
金型 中国	25								691	823
じゃが学のそぼろ煮 とりひき前 腕掛け 5くわ にんじん こんにゃく グリンピース おき さき かたくり前 かたくり かたり おま かただし かま こんじん エキャベツ 一位のかりあえ 「たんじん キャベツ 「ためじん キャベツ 「ためじん こはり しいだけ 前子 でんじん ごぼう しいだけ 前子 前子 でんしん ごだいこん ごぼう しいだけ 前子 前子 でんしん ごだいこん ごがらの さきら でんしん ごだいこん ごだいこん ごびがティ おま とき できない できない できない できない できない できない できない できな				ぎゅうにゅう						
じゃが芋のそぼろ魚 とりつき筒 解謝するくの にんしん こんにゃく グリンビース さとう かだくり娘 19 21.2 23.2 23.2 23.2 10 <	(===/	7-30		7-30						
あたくの簡		 じゅが芋のそぼろ者	とのひき肉 厚揚げ ちくれ	n	にんじん	こんにゃく グリンピース				
おいかかあえ					12,00,0		_			
ゆかりあえ		ぶりのバター醤油焼き	ブリ					バター		
28					にんじん	キャベツ			-	
月 年乳 年乳 日本記	28								569	652
けんちん計 記録 にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいだけ 望芽 類 第 2 2 2 2 2 2 2 2 2	(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ナロ						
「プルちん汁 厚頭ブ にんじん ねき こんにゃく 里芋 油	(,)		# O #	十五		だいこん ごぼう しいたけ	* 1.1.*	# ST.C.		20.2
野菜の磯辺和え のり ほうれん草 にんじん きゅうり さとう - </td <td rowspan="2"></td> <td>けんちん汗</td> <td>算揚げ</td> <td></td> <td>にんじん ねぎ</td> <td>こんにゃく</td> <td>筆</td> <td>道[°]</td> <td></td> <td></td>		けんちん汗	算揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく	筆	道 [°]		
29 無砂糖パン 無砂糖パン 615 799 (火) 年頭 年頭 23.7 29.9 なすと境内のスパゲティ ぶたひき所 筋チーズ にんじん ピーマン トマト なす たまねぎ マッシュルーム スパゲティ (動麻トレッシングサラダ (ドレッツグ)) コまトレッシングサラダ (ドレッツが)) こまトレッシング (コまトレッシング) 30 ハヤシライス (ごはん) 年気 (財産) 年頭 こんじん たまねぎ グリンピース (コムーム) こめ マーガリン (日本 (コーナリン) 4年頭 (水) 年頭 (水) 年頭 日童 みかん笛 (コッペパン) 100 (コッペパン) 4年頭 (水) 日東 (水) アラインナー (エんじん) たまねぎ だいこん 接着 (ロッペパン) 100 (ロッペパン) 28.1 (コッペパン) バトフ (ハニーマスタードチキン (ロッカリネ) プロッコリー 茶ピーマン (コッカリネ) カロッコリー 茶ピーマン (コッカリー) おどっ (カロッコリー 茶ピーマン) 100 (ロッカリネ)		さんまのみぞれ煮	さんま			(だいこん)				
29 無砂糖パン 無砂糖パン 615 799 (火) 年頭 年頭 23.7 29.9 なすと境内のスパゲティ ぶたひき所 筋チーズ にんじん ピーマン トマト なす たまねぎ マッシュルーム スパゲティ (動麻トレッシングサラダ (ドレッツグ)) コまトレッシングサラダ (ドレッツが)) こまトレッシング (コまトレッシング) 30 ハヤシライス (ごはん) 年気 (財産) 年頭 こんじん たまねぎ グリンピース (コムーム) こめ マーガリン (日本 (コーナリン) 4年頭 (水) 年頭 (水) 年頭 日童 みかん笛 (コッペパン) 100 (コッペパン) 4年頭 (水) 日東 (水) アラインナー (エんじん) たまねぎ だいこん 接着 (ロッペパン) 100 (ロッペパン) 28.1 (コッペパン) バトフ (ハニーマスタードチキン (ロッカリネ) プロッコリー 茶ピーマン (コッカリネ) カロッコリー 茶ピーマン (コッカリー) おどっ (カロッコリー 茶ピーマン) 100 (ロッカリネ)		野菜の磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん	きゅうり	さとう			
(火) 年前 年前 23.7 29.9 なすと挽肉のスパゲティ あたじき肉 粉チーズ にんじん ビーマントマト なす たまねぎ マッシュルーム スパゲティ お麻ドレッシングサラダ (ドルッツグ) こまドレッシング こまドレッシング こまドレッシング 614 736 (水) 年前 脱脂粉乳 にんじん たまねぎ グリンピース こめ マーガリン 日菜 こま ごま	29								615	799
なすと発摘のスパゲティ あたひき筒 競チーズ にんじん ビーマン トマト なす たまねぎ マッシュルーム フバゲティ は素トレッシングサラダ(ドレッシグ) スパゲティ は素トレッシングサラダ(ドレッシグ) 30 ハヤシライス (ごはん) 年間 にんじん にまねぎ グリンピース こめ マーガリン 614 736 日菜とみかんのサラダ じピピチーズ チーズ ラーズ フッペパン コッペパン 601 734 イギ乳 年乳 24.8 年乳 700 100 100 100 100 100 100 100 100 100				ぎゅうにゅう					23.7	29.9
銀藤ドレッシングサラダ(ドレッシグ) キャベツ きゅうの ごまドレッシング であり ではトレッシング であり ではトレッシング であり ではいっという ではいいという ではいいという ではいいという			ぶた7)き肉		にんじん ピーマン トマ	ト なす たまねぎ マッシュルーム	フパゲティ		-	
30 ハヤシライス(ごはん) 準衡 脱脂粉乳 にんじん たまねぎ グリンピース こめ マーガリン 614 736 24.8 (水) 準算 下類 管業 みかん能 さとう 施 ごま 21.1 24.8 日業とみかんのサラダ ピピピチーズ チーズ コッペパン コッペパン 601 734 28.1 (木) 準乳 下類 にんじん たまねぎ だいこん 接管 じゃがいも ボトフ ウインナー ハニーマスタードチキン とり険 ブロッコリー 禁ピーマン さとう 施 ブロッコリーのマリネ ブロッコリー 禁ピーマン さとう 施			151/20 279	100 7			7/1/71	デ キドレ ッシング	-	
(水) 年前 年前 日前 日本	30		ぎゅうにく	だっしふんにゅう	I= 6.1°.6.		- 14		614	736
首葉とみかんのサラダ 1 音葉 みかん管 さとう 第 ごま ピピピチーズ チーズ 0 コッペパン 601 734 (木) 学乳 作乳 作乳 にんじん たまねぎ だいこん 接管 じゃがいも 1 ハニーマスタードチキン とり筋 プロッコリーのマリネ プロッコリー 禁ピーマン さとう 第	(7k)	ぎゅうにゅう			1270070	/C&148		V-73.52	_	
ピピピチーズ チーズ コッペパン コッペパン 601 734 (木) 学覚 学覚 にんじん たまねぎ だいこん 養養 じゅがいも じゅがいも はちみつ ブロッコリーのマリネ プロッコリー 禁ピーマン さとう 節	(>)()			十升		t<\cir/> t<\cir/ t<\c		あぶら		24.0
31 コッペパン コッペパン ロッペパン 601 734 28.1 株字記 中子ンナー にんじん たまねぎ だいこん 養薑 じゃがいも ハニーマスタードチキン とり뛍 はちみつ ブロッコリーのマリネ ブロッコリー 禁ピーマン さとう 節						日来のかん街	さとつ	油 ごま	-	
(木) 毕乳 生乳 国際 国際 日本	04			チーズ						70.4
ポトフ ウィンナー にんじん たまねぎ だいこん [*]			 	ぎゅうにゅう			コッペパン		_	
ハニーマスタードチキン とり뛍 ブロッコリーのマリネ ブロッコリー 禁ピーマン さとう 猫	(不)			牛乳		2 244.4	1		28.1	33.8
ブロッコリーのマリネ ブロッコリー 禁ピーマン さとう 知道		ポトフ			にんじん	たまねぎ だいこん 枝豆	じゃがいも		_	
		ハニーマスタードチキン	とり肉				はちみつ		_	
ハロウィンミニゼリー		ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー **・*ピーマン	v	さとう	assis 油		
		ハロウィンミニゼリー					ミニゼリー			

こんげつ のぎょうじ 今月の行事

- 23日(水)第一小学校3年生災害記念館見学
- 29日(火)第一小学校1年生学習遠足
- 29日(火)~31日(木) 三会中学校2年生修学旅行
- 31日(木)第一小学校5年生宿泊学習

※食材等の都合により、変更する場合があります。 ご学様ください。

やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん



間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩気のとり過ぎになるで、時間と量を決めてとることが、大ない時間と量を決めてとることが、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



間食るか条

- **7.** 時間や量を決めて 食べよう!
- **2.** 不足しやすい 栄養素を補おう!
- 3. 栄養成分表示を 見て、脂質・糖質・ 塩分のとり過ぎを 防ごう!

首分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

がる 軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます



塾や習いごとで夕食が遅い人はく

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

