

10月 よていこんだてだより

体育大会の練習で屋外での活動時間が増えます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

給食目標：正しい姿勢で食べよう

- ★茶わんを持って食べましょう。
- ★箸の持ち方は正しいですか？



今庄給食センター

日付	行事食等	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。					栄養価 (小学校用)
			赤(血・肉・骨になる)	黄(熱や力のもとになる)	緑(体の調子を整える)	たんぱく質	無機質	
1 火	1日 日本茶の日 2日 とうふの日	ごはん 牛乳 肉どうふ ふしめんのみそ汁 お茶目な大豆	うすあげ みそ ぶたにく やきどうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ふしめん さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん えのき こまつな たまねぎ しらたき はくさい ねぎ	熱量 641 kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18g 炭水化物 89.6g 食塩相当量 2g
2 水		ごはん 牛乳 ハマチの梅みそ焼き わかめときゅうりの酢のもの のっぺい汁	とうふ ハマチ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さといも てんぶん さとう	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり うめぼし キャベツ	熱量 617 kcal たんぱく質 25g 脂質 18.7g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 2.3g
3 木	5日 レモンの日 	コッペパン 牛乳 ソース焼きそば 豆乳入り中華スープ レモンゼリー	ベーコン ちゅうあげ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう しょうが もやし キャベツ ピーマン	熱量 652 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.8g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 2.9g
4 金	4日 イワシの日 	ごはん 牛乳 イワシのカリカリフライ 野菜のひじきマヨ和え けんちんみそ汁	とうふ だいず	ぎゅうにゅう イワシ ひじき	こめ さといも	なたねあぶら 1/2エッグ マネー	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	熱量 612 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.3g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 1.6g
7 月	湯尾小 ふりかえて休み	キムタクごはん 牛乳 みそちゃんこ鍋 ヨーグルト	ぶたにく とりにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ はるさめ むぎ	なたねあぶら ごまあぶら バター ごま	はくさいキムチ つぼづけ しょうが たまねぎ だいこん えのき はくさい ごぼう にんじん ねぎ	熱量 659 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.6g 炭水化物 90.9g 食塩相当量 2.3g
8 火	10日 目の愛護デー	ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃが芋の金平 なすとほうれん草のみそ汁 ブルーベリーゼリー	ちゅうあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも どり	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい なす ほうれん草 ごぼう こんにゃく さやいんげん	熱量 631 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.3g 炭水化物 91.5g 食塩相当量 1.4g
9 水	熊本県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 がね揚げ いんげんのツナチーズあえ つぼん汁	ちくわ ツナ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう チーズ	さつまいも こむぎこ	なたねあぶら	しょうが にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ さやいんげん	熱量 614 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20g 炭水化物 85.9g 食塩相当量 1.6g
10 木	給食で秋を見つけよう！ 今月の給食には秋の味覚が いっぱいです。	ごはん 牛乳 とり肉の粒大豆だれ やさいのしそドレッシング あえ なめこ汁	とうふ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん	こめ てんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	なめこ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 673 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 23.8g 炭水化物 87.2g 食塩相当量 2.2g
11 金	13日 さつまいもの日 15日 きこの日	さつまいもときのこのカレーライス 牛乳 もやしとツナのサラダ	とりひきにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ さやいんげん もやし こまつな	熱量 657 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.5g 炭水化物 95.1g 食塩相当量 2.1g
15 火	今庄小 ふりかえて休み	キムタクごはん 牛乳 みそちゃんこ鍋 ヨーグルト	ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ はるさめ	なたねあぶら バター ごま	しょうが はくさいキムチ つぼづけ しょうが たまねぎ だいこん にんじん えのき はくさい ごぼう ねぎ	熱量 639 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.4g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 2.1g
16 水		ごはん 牛乳 マグロカツ かぼちゃのサラダ 大根のスープ	とうふ ウインナー マグロ ひよこめ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	1/2エッグ マネー なたねあぶら	だいこん にんじん もやし しめじ きゅうり こまつな かぼちゃ	熱量 637 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.8g 炭水化物 96.4g 食塩相当量 1.5g
17 木	 園ツッピー 給食	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 白菜のみそ汁 パリッシュ(小魚)	ちゅうあげ みそ とりにく うずらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さといも さとう ふ	ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ れんこん こんにゃく ほししいたけ えだまめ	熱量 639 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.8g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 2g
18 金	南越前町合併20周年 お祝い給食	五目ちらし寿司 牛乳 打ち豆入り豚汁 黄金の梅クリーム大福	うすあげ こおりどうふ ぶたにく うちまめ みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう クリームだいふく	ごまあぶら	にんじん れんこん ほししいたけ しょうが もやし だいこん キャベツ ねぎ	熱量 623 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.2g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 2.5g
21 月		吹き寄せごはん 牛乳 はるさめの酢のもの 肉だんごのみそ汁	とりにく だいず にくだんご みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん しめじ しょうが たまねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン	熱量 604 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.6g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 2.5g
22 火		ごはん 牛乳 たきこみおでん とうふとわかめのみそ汁	とうふ みそ うずらのたまご ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう おすびこんぶ わかめ	こめ さとう		たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	熱量 600 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.6g 炭水化物 78.2g 食塩相当量 2.2g
23 水	 アイアン 給食	ごはん 牛乳 大豆の旨煮 かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ だいず こおりどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな こんにゃく えだまめ	熱量 608 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.1g 炭水化物 84.4g 食塩相当量 1.9g
24 木		味付けコッペパン 牛乳 きのこシチュー 野菜ソテー みかん	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	パン さつまいも		たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ほうれんそう もやし キャベツ コーン さやいんげん みかん	熱量 682 kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.8g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 2.9g
25 金	世界パスタデー	ごはん 牛乳 とり肉のカレー焼き 越のルビートレッシング サラダ 野菜とマカロニのスープ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ	ドレッシング	もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン きりぼしだいこん きゅうり	熱量 657 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.6g 炭水化物 85.3g 食塩相当量 1.8g
28 月	鳥取県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 トビウオの天ぷら キャベツのらっきょうあえ じゃぶ汁	とりにく だいず トビウオ	ぎゅうにゅう	こむぎこ さといも こむぎこ ゼリー	なたねあぶら	にんじん れんこん えのき ねぎ キャベツ きゅうり らっきょうのつけもの	熱量 635 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.6g 炭水化物 97.1g 食塩相当量 1.9g
29 火	 10月30日は 食品ロス 削減の日	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 大根のみそ汁	とりひきにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう てんぶん	なたねあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん だいこんのは はくさい	熱量 620 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.1g 炭水化物 86.5g 食塩相当量 1.9g
30 水		ごはん 牛乳 コロッケ 切り干し大根の炒め煮 もやしのスープ	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ さとう	なたねあぶら ごま オリーブオイル	たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	熱量 635 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.7g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 1.5g
31 木	 HALLOWEEN	木の葉丼 牛乳 かぶのみそ汁 ハロウインのデザート	たまご うすあげ かまぼこ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ てんぶん カップケーキ		ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん かぶ かぶのは キャベツ こんにゃく きりぼしだいこん	熱量 678 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 2g