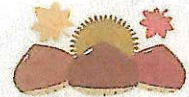




# 10月 学校給食予定献立表



令和4年

矢吹町立三神小学校

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3月	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き なし こんぶとキャベツの浅漬風 どさんこ汁	鶏肉 豚肉 みそ ベーコン 牛乳 しおこんぶ	ごはん さとう あぶら バター	にんじん にら キャベツ もやし コーン なし	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g
4火	牛乳 きなこあげパン キャベツのサラダ アロママスターと仏のスープ ブルーベリーゼリー	きな粉 ハム 牛乳 ソフトチキン	コッパン さとう あぶら ごま ゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ コーン	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.0g
5水	牛乳 ごはん まだいのフライ 春雨と野菜の炒めもの じゃがいものみそ汁 パンプキンパイロア	豚肉 みそ 牛乳 まだい はるさめ	ごはん じゃがいも あぶら パイロア	にんじん ビーマン キャベツ ししいたけ きぬさや たまねぎ	エネルギー 743 Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.1g
6木	牛乳 アップルパン ポパイサラダ たれ付き肉だんご スーラータンスープ	豚肉 とうふ たまご 牛乳 肉だんご	アップルパン かたくりこ	にんじん ほうれんそう きくらげ たけのこ たまねぎ コーン	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.1g
7金	3年生 学習旅行のため お弁当の日 				
10月	スポーツの日 				
11火	牛乳 コッパン ホイップハニー ワンタンスープ ポテトサラダ	豚肉 なたと 牛乳	コッパン ワンタン じゃがいも あぶら マヨネーズ ホイップハニー	にら にんじん もやし ねぎ たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 25.5g 食塩相当量 2.6g
12水	牛乳 ごはん すき焼き風煮 わかめとツナのおえもの オレンジ	豚肉 とうふ ツナ 牛乳 わかめ	ごはん しらたき さとう あぶら マヨネーズ	にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ えのきだけ キャベツ コーン オレンジ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 24.5g 食塩相当量 1.6g
13木	小教研のため 給食はありません 				
14金	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ もやしのラー油和え みそけんちん汁 すだちゼリー	鶏肉 とうふ みそ 牛乳	ごはん かたくりこ さといも こんにゃく あぶら こまあぶら ゼリー	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ はくさい	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.9g 食塩相当量 1.9g
17月	牛乳 五目とりめし きりぼしだいこんのいために 肉シューマイ キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ しゅうまい みそ 牛乳 わかめ	さとう しらたき あぶら	ごぼう きりぼしだいこん キャベツ グリンピース たけのこ にんじん	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.6g
18火	ジョア コッパン ポイルキャベツ ハンバーグきのこソース マカロニスープ	ハンバーグ リカーゼータ ジョア	コッパン あぶら バター	パセリ にんじん ぶなしめじ たまねぎ キャベツ セロリ コーン	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 23.9g 食塩相当量 3.1g
19水	牛乳 ごはん さばのパーベキューやき とさあえ なめこ汁 チーズ	さば とうふ みそ やきにくのたれ 牛乳 チーズ	ごはん	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし なめこ ねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.1g
20木	牛乳 タンタンめん にらまんじゅう 白菜のゆかりあえ	豚肉 たんたんめんスープ にらまんじゅう 牛乳	ソフトめん さとう こまあぶら	にんじん チンゲンサイ にら ねぎ もやし はくさい ゆかり	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.8g 食塩相当量 1.3g
21金	牛乳 むぎごはん ハヤシライス かいそうサラダ りんご	豚肉 かいそう 牛乳	むぎごはん じゃがいも さとう ごま こまあぶら	にんじん たまねぎ りんご ぶなしめじ グリンピース キャベツ コーン	エネルギー 721 Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.7g 食塩相当量 3.7g
24月	学習発表会 振替休日 				
25火	牛乳 食パン フレンチサラダ 白身魚フライタルソース わかめスープ パピーパン	白身魚フライ 豚肉 卵 牛乳 わかめ	食パン さとう あぶら ごま タルタルソース	にんじん ねぎ パイン コーン キャベツ きゅうり みかん缶	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 29.1g 食塩相当量 3.5g
26水	牛乳 豚丼 ハンサンスー とうふのみそ汁	豚肉 とうふ みそ 牛乳	ごはん しらたき さとう はるさめ あぶら こまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリンピース えのきだけ もやし キャベツ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.1g
27木	牛乳 スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	ソフトめん さとう あぶら バター ゼリー	にんじん パセリ たまねぎ セロリ キャベツ トマト缶	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 13.7g 食塩相当量 1.9g
28金	6年生 修学旅行のため お弁当の日 				
31月	牛乳 ごはん あじフライ ほうれんそうのアーモンド和え 中華スープ ハロウィンがぼちゃプリン	豚肉 あじフライ 牛乳 がぼちゃプリン	ごはん かたくりこ アーモンド あぶら	ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ コーン	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 10.7g 食塩相当量 1.5g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物質の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 10月のめあて：「のこさずたべよう！」

