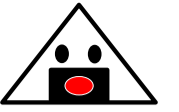


10がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	こんだてめい	使用 する 食 品 名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるのもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるのもとになる		
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
2 げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						606
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こいわしフライ	パンこ	あぶら		いわし			
	もやしのナムル	さとう	ごま・ごまあぶら			こまつな	もやし	
3 か	クッパ	でんぶん	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・たまご・とうふ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	25.0
	コッペパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのクリームに	マカロニ	あぶら	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	
4 すい	かいそうサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら		わかめ・かいそう		キャベツ・きゅうり	26.7
	きなこピーンズ	さとう		だいず・きなこ				
	むぎごはん	こめ・むぎ						
5 もく	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			579
	うまに	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・あつあげ・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	
	くきわかめのすのもの	さとう	ごま		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	
	ふりかけ							
6 きん	ごはん	こめ						638
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのしょうがに	さとう		さば			しょうが	
	ゆかりあえ					にんじん・ゆかり	はくさい・もやし	
7 きん	とうにゅうみそしる	じゃがいも		とうふ・とうにゅう・あぶらあげ・みそ	だしりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	26.0
	しよくパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーうどん	うどん	あぶら	ぶたにく・だしかつお		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが	
8 きん	りっちゃんサラダ	さとう	あぶら	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	23.1
	ヨーグルト				ヨーグルト			
	しよくパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 か	わふうスパゲティ	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	606
	れんこんのごまネーズあえ		ごま・ノンエッグマヨネーズ				キャベツ・れんこん・きゅうり	
	ブルーベリージャム	さとう					ブルーベリー	
	ごもくごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん	ごぼう・えだまめ・しいたけ	
10 か	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			613
	ホキフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ホキ				
	ぶたじる	こんにやく・じゃがいも	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	だしりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	
	ごはん	こめ						
11 すい	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			597
	はっぼうどうふ	でんぶん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	
	はるさめのちゅうかサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	わかめ		もやし・コーン	
	のりのつくだに				のりつくだに			
12 もく	まるパン	パン						23.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	さとう・でんぶん	あぶら	ハンバーグ			キャベツ	
	ポイルキャベツ	じゃがいも・マカロニ	あぶら	だいず・いんげんまめ・ベーコン		かぼちゃ・にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	
13 きん	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						25.4
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いわしのおかか			いわし・かつおぶし				
	かきなます	さとう	ごま				だいこん・かき	
14 げつ	すいとんじる	すいとんめん		あぶらあげ	だしりこ	にんじん・ねぎ	はくさい・ごぼう・しいたけ	20.8
	コッペパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポークピーンズ	じゃがいも・さとう	あぶら	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	
15 か	ナッツサラダ	さとう	カシューナッツ・あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり	23.1
	もも						おうとう	
	むぎごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 げつ	にくどうふ	こんにやく・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ	560
	きりぼしだいこんのこんぶあえ	ごま		かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	
	れんこんパリパリふりかけ	さとう	あぶら・ごま	かつおぶし	しらすばし・いりこ・あおりのり		れんこん	
	なすのにくみそどん	こめ・はるさめ・さとう	ごま・あぶら	ぶたにく・だいず・みそ			なす・たまねぎ・しいたけ・にんにく	
17 か	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			580
	ごぼうのあえもの		ノンエッグマヨネーズ	とりにく		にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり	
	かきたまじる	じゃがいも・でんぶん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
	ひごまるデー「なす」							
18 すい	ミルクパン	パン						22.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	レバーとポテトのあげがらめ	でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら	とりレバー		ピーマン	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが・レモン	
	フォー	ピーフン	あぶら	ぶたにく		にんじん・ねぎ		
19 もく	いりこアーモンド	さとう	アーモンド		いりこ			27.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつぎゅうしよくもくひょう

きせつ た し
季節の食べものを知ろう

みづの あき じよくの あきです。しゆんの
食べ物をしり、しゆんのみをたし
ましよう。

また、10月10日は目の愛護デー
です。ビタミンAやアントシアニン
を含む野菜や果物など、目によい
食べ物が登場します。給食をしっ
かり食べて、目の健康についても
考えてみましょう。

19日(木) ひごまるデー
～熊本市でとれた食材を
紹介する給食の日～

今月は「なす」
をしようかいたします。

飽田地区で
とれます

熊本市の地図

25日(水)

きせつ かん あじ
季節を感じる味めぐり～季節の行事と食材について知ろう～

まめめいげつ
豆名月

ぎょうじしよく
行事食

だいず

しゆん しょくざい
旬の食材

もちごめ
(白玉だんご)

まめめいげつ
豆名月とは、十三夜のお月見のことです。
十三夜には、十五夜のお月見団子と違い、収
穫した豆をお供えすることから、豆名月と言わ
れています。
昔の人は、大豆や枝豆を供え、それらを使っ
た料理を食べていました。
秋の実りの食べ物に感謝し、来年の豊作を
願っていたと言われていました。

23	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						577
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		めざし		あぶら		めざし			
		じゃがいものあまからいため たまねぎのみそしる	じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく	わかめ・だしりこ	こまつな にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ たまねぎ	22.0
24	か	コッペパン	パン						568
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		うずらたまごのシチュー	じゃがいも	あぶら	うずらたまご・いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	21.6
25	すい	みかん						みかん	
		むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのごまみそあえ	こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら・ごま	ホキ・みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ	649
26	もく	しらたまじる	しらたまもち		かまぼこ・あぶらあげ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・しいたけ	28.2
		ざぜんまめ	こくとう・さとう		だいず	こんぶ			
		きのごカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのき・しめじ・エリンギ・にんにく・しょうが・りんご	609
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27	きん	そくせきづけ		ごま			にんじん	キャベツ・きゅうり・はりはりづけ	20.8
		しよくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		にくだんごスープ			ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	571
30	げつ	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	20.8
		てづくりぶどうゼリー	さとう			ゼリーのもと		ぶどうジュース	
		ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
31	か	さんまのゆずみそに			さんま			ゆず	585
		ごまみそあえ	さとう	ごま			にんじん・チンゲンサイ	もやし	21.9
		のっぺいじる	じゃがいも・こんにやく・てんぷん		とうふ・ちくわ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	
		ミルクパン	パン						
31	か	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			612
		ちゃんぽん	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく	
		ぎょうざ	あぶら		ぎょうざ				
		にんじんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	きゅうり・コーン	25.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。