

10月予定献立表

2022年10月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
3月	ごはん ツナときのこのませごはん さつまいものてんぷら あすかじる	まぐろあぶらづけ とりにく やきどうふ まめみそ しろみそ	牛乳 ぎゅうにゅう	みつば【あいさい】 にんじん	えのきだけ まいたけ たもぎだけ ごぼう はくさい こんにゃく	ごはん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	免疫カアップ献立
4月	ミルク ロールパン れんこんときゅうりのサラダ ポークビーンズ	(小)りんごジャム (中)あげパン ふたにく だいず	牛乳 れんこん【あいち】 きゅうり とうもろこし レタス	にんじん トマト	たまねぎ にんにく じゃがいも さとう	ミルクロールパン (小)りんごジャム (中)さとう (中)あぶら やさいドレスシング	あぶら	
5月	ちゅうかめん やきぶたしょうゆラーメン にくまんぼうむしパン あっさりづけ	やきぶた なると とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん みずな	もやし ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ だいこん セロリ たくあんづけ	ちゅうかめん むしパンこ さとう		
6月	ごはん ゆこうかづけ りんごゼリー	ふたにく とうにゅう	牛乳	とうみょう	なす たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく だいこん もやし ゆこうかじゅう	ごはん さつまいも カレールウ さとう りんごゼリー	あぶら	
7月	ごはん なすみそミンチカツ さといもときりほしだいこんのもの ミニトマト	なすみそミンチカツ(ふたにく・みそ) ちくわ とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん ミニトマト	なすみそミンチカツ(なす) きりほしだいこん ほししいたけ	ごはん なすみそミンチカツ(パンこ) さといも さとう	あぶら	十三夜献立
11月	きんめロウカット げんまいごはん ハッポウタン	さばのねぎチリやき あおなのオイスターソースいため ふたにく なると	牛乳	チンゲンサイ【あいち】 あかパプリカ にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ しょうが はくさい ヤングコーン たまねぎ	きんめロウカットげんまいごはん さとう ピーフン さとう	ごまあぶら あぶら	
12月	ごはん マカロニサラダ とうふのみそしる	とりにく たまご ローズハム とうふ かまぼこ まめみそ しろみそ	牛乳 めかぶ	きパプリカ にんじん みつば【あいさい】	きゅうり たけのこ えのきだけ	ごはん こむぎこ パンこ マカロニ たまごなしマヨネーズ	あぶら	
13月	りんごパン フランフルトのソースかけ こまつなかわりびたし	ふたにく はんぺん かつおぶし フランフルト	牛乳 チーズ しらすほし	にんじん	キャベツ しょうが もやし	りんごパン ちゅうかめん さとう さとう	あぶら	
14月	ごはん ニジマスのかんろに いそかあえ	こうやどうふ ちくわ たまご とりにく ニジマスのかんろに	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ	ごはん かくふ さとう	あぶら	世界食料デー献立
17月	うめひじきごはん ほっけフライコーンソース けんちんじる こくとう	かつおぶし ほっけフライ(ほっけ) なまあげ とりにく	牛乳	ひじき にんじん ほうれんそう	うめほし とうもろこし ピクルス たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう ほっけフライ(パンこ) さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
18月	かんとうに ごぼうサラダ りんご	とりにく がんもどき はんぺん	牛乳	ごんぶ にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも さとう ごまドレスシング		
19月	しらたま うどん にんじんのしおこんぶあえ くりとさつまいもの ココアケーキ	ふたにく かにかまぼこ とうにゅう	牛乳 ごんぶ ぎゅうにゅう	みつば【あいさい】 にんじん みずな	サボテン たまねぎ えのきだけ	しらたまうどん でんぶん はるさめ ケーキこ さつまいも ココア くり	あぶら	食育の日献立
20月	ごはん ツナサラダ しろみそしる	ふたにく とれんこんのあげに まぐろあぶらづけ かまぼこ ゆば しろみそ まめみそ	牛乳	プロッコリー かぼちゃ にんじん	れんこん【あいち】 しょうが きゅうり はくさい だいこん	ごはん でんぶん さとう あおじもドレスシング	あぶら	かみかみ献立
21月	サンドイッチ パンズパン モーカガパオふうサンド (モーカガパオふう・なんごくふう特が) カレースープ	モーカ とりにく	牛乳	あかパプリカ トマト パセリ	キャベツ パイナップル レタス たまねぎ マッシュルーム カリフラワー ローストオニオン	サンドイッチパンズパン イタリアンドレスシング	あぶら	
24月	ごはん ほうれんそうのなめたけあえ さくらえびのうまみスープ	ふたにく えび あぶらあげ	牛乳 さくらえび あおさのり	ほうれんそう こまつな	はくさいキムチ つぼづけ きゅうり なめたけ たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら エビオイル	
25月	ごはん スクールコロッケ ナムル	とうふ ぶたにく まめみそ スクールコロッケ(きゅうり・たまご)	牛乳	にんじん	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん スクールコロッケ(じゃがいも・パンこ)	あぶら	あぶら
26月	ごはん いもに あきのフルーツパバロア	さけ とりにく やきどうふ	牛乳	とうみょう にんじん	たまねぎ だいこん しめじ えだまめ こんにゃく ぶどう かき ようなし もも	ごはん さとう さといも さとう パバロアのもと		
27月	ごはん つしましぐれあえ とろみじる	すりみ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん みつば【あいさい】	とうもろこし たもぎだけ しょうが きゅうり もやし かぶ たまねぎ	ごはん でんぶん つしましぐれに さとう ごま でんぶん	あぶら	
28月	スライスパン (小)マーマレードいりフレンチトースト (中)マーマレード こんさいのポトフ ハムとキャベツのサラダ	(小)たまご ふたにく ローズハム	牛乳 (小)ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	れんこん【あいち】 たまねぎ だいこん ローストオニオン キャベツ カリフラワー	スライスパン (小)さとう (小)バター マーマレード さとう オリーブあぶら		
31月	むぎごはん コーンたっぷりフライ パンブキンスープ	とりにく レンズまめ ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく グリンピース コーンたっぷりフライ(とうもろこし) はくさい しめじ	むぎごはん さとう コーンたっぷりフライ(パンこ)	あぶら あぶら	ハロウィーン献立 食物繊維強化献立

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	604	16.7%	27.0%	月平均	743	16.0%	24.8%



★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。