

10 月 予 定 献 立 表

2021 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)		
1 金	ミル ク ロ ール バ ン 牛 乳	(小) いちごジャム (中) キャラメルあげパン こんさいのポトフ ほうれんそうとベーコンのサラダ	牛乳		いちごジャム	ミルクロールパン	あぶら		
4 月	こ は ん 牛 乳	もどりがつおのもろみづけ ひきすり ゆずかあえ	牛乳		たまねぎ だいこん れんこん【あいさい】 カリフラワー	ミルクロールパン キャラメルあげパンのもと	あぶら		
5 火	こ は ん 牛 乳	ふたごぼうどん さくらえびとほくさいのスープ ナタデココとみかんのゼリー	牛乳	さくらえび	ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		
6 水	ち ゅ う か め ん 牛 乳	やさいたつぷりげんきラーメン のりしおポテト ささみときゅうりのしおレモンあえ	牛乳	あおりのり	にんじん とうみょう	ごはん	あぶら		
7 木	こ は ん 牛 乳	さばのなんばんづけ ファイバーサラダ さつまいものみそしる	牛乳		だいこん もやし ゆず はくさい ねぎ	ごはん さとう	あぶら	かみかみ献立	
8 金	む ぎ ご は ん 牛 乳	レバーいりドライカレー キャロットラペ あきなすいりコンソメスープ	牛乳		にんじん こまつな にんじん	ごはん さとう	あぶら	目の愛護デー献立	
11 月	こ は ん 牛 乳	あいさいれんこんのはさみあげ ほうれんそうのなめだけあえ さわにわん	牛乳		たまねぎ ほしぶどう にんじん	むぎごはん こむぎこ さとう	あぶら		
12 火	こ は ん 牛 乳	チーズスタッカルピ だいずもやしのナムル わかめスープ	牛乳	チーズ	はさみあげ(れんこん【あいさい】) ほうれんそう にんじん みずな	ごはん さとう さとう	あぶら		
13 水	こ は ん 牛 乳	あきのめくみごはん サメとれんこんのあますじょうゆ ちゃんこじる	牛乳		たまねぎ はくさいキムチ にんにく だいずもやし たけのこ ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら		
14 木	こ が た ロ ール バ ン 牛 乳	やきそば はなやさいのサラダ あきのフルーツパバロア	牛乳	あおりのり	かぼちゃ さやいんげん なす キャベツ とうもろこし すいこうレタス【あいさい】 マッシュルーム	ごはん はさみあげ(パンこ)	あぶら	免疫カアップ献立	
15 金	こ は ん 牛 乳	おからいりたまごやき ゆかりあえ こんさいたつぷりふたじる うなぎのほねチップス	牛乳	ひじき	にんじん ゆかりこ にんじん	ごはん さとう	あぶら	世界食料デー献立	
18 月	こ は ん 牛 乳	ふたにくのニラトマいため ツナとこまつなのしらすあえ しおこうじのスープ りんご	牛乳		にんじん こまつな にんじん みつば	ごはん さとう さとう	あぶら		
19 火	き ん め ろ ウ カ ッ ト げ ん ま い ご は ん 牛 乳	さけとなすのあげひたし あまうまなんきんに いとかんてんのしらすみそしる	牛乳	かんてん	なす しょうが かぼちゃ さやいんげん にんじん	きんめろウカッパげんまいごはん せんぼん さとう	あぶら	食育の日	
20 水	こ は ん 牛 乳	あきのみかくカレー うすらたまごくしフライ キャベツのあっさりづけ	牛乳		にんじん にんじん	ごはん さつまいも じゃがいも カレールウ うすらたまごくしフライ(パンこ)	あぶら		
21 木	こ は ん 牛 乳	マーボーきのこどん ハッポウタン しらたままっちゃポンチ	牛乳		にんじん にんじん チンゲンサイ【あいち】	ごはん さとう せんぼん	あぶら		
22 金	こ ろ ロ ール バ ン 牛 乳	あじのバジルトマトソース スイートポテトサラダ ベーコンとたつぷりやさいのとうにゅうスープ	牛乳		にんじん にんじん プロッコリー	ごはん さとう せんぼん	あぶら	カルシウム強化献立	
25 月	こ は ん 牛 乳	ユーリンチー うましおキャベツ ちゅうかかきたまスープ	牛乳	しらすほし	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ【あいち】 れんこん【あいさい】 えのきだけ	ごはん せんぼん こむぎこ さとう	あぶら		
26 火	こ は ん 牛 乳	いわしのうめに いちに きゅうりのしおこうじづけ	牛乳		にんじん さやいんげん だいこん【あいさい】 にんにく ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら		
27 水	し ら た ま ご ん 牛 乳	そぼろみそめん しゅんぎくのおかかあえ りんごとさつまいものケーキ	牛乳		にんじん しゅんぎく	しらすとん さとう せんぼん さとう	あぶら		
28 木	こ は ん 牛 乳	ひじきごはん さんまのたつたあげ こんぶのうまみじる	牛乳		にんじん にんじん みつば	ごはん さとう せんぼん	あぶら		
29 金	り ん ご バ ン 牛 乳	デミグラスハンバーグ ひよこめとみずなのサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳		みずな あかパブリカ かぼちゃ にんじん さやいんげん パセリ	りんごパン(りんご) たまねぎ だいこん【あいさい】	りんごパン パンこ さとう	あぶら	ハロウィン献立

※ごはん、牛乳は愛知県産物産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	606	17.1	28.5	月平均	752	16.3	26.6



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です