

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 ミルクロールパン キャラメルあげパンのもと | 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 | | | かつお もろみそ とりにく やきとうふ かまぼこ | ごはん つしまふ さとう | あぶら | | |
| 5 火 | こ は ん 牛 乳 | ぶたごぼうどん 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 | | ごぼう しょうが だいこん もやし ゆず はくさい えのきだけ しょうが みかん オレンジジュース | ごはん さとう はるさめ ゼリーのもと さとう ナタデココ | ごま ごまあぶら | | |
| 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 | | | たけのこ キャベツ ねぎ にんにく きゅうり きりほしだいこん レモンソース | ちゅうかめん じゃがいも さといも でんぶ | あぶら ごまあぶら | | |
| 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 | | | さば ハム ぶたにく なまあげ まめみそ | ごはん でんぶ さとう さつまいも | あぶら たまごなしマヨネーズ | 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 | | | レバー ミックスビーンズ まぐろあぶらづけ | むぎごはん こむぎこ さとう | あぶら オリーブあぶら | 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 | | | はさみあげ(とりにく) ほうれんそう にんじん みずな | ごはん はさみあげ(パンこ) じゃがいもだんご | 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 わかめ にんじん こまつな | ごはん さとう さとう | ごまあぶら ごま ごまあぶら | | |
| 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 | | | ちくわ あぶらあげ サメ とりにく とうふ にんじん いら | ごぼう しめじ まいたけ れんこん【あいさい】 カリフラワー キャベツ こんにゃく | ごはん くり さとう でんぶ さとう | ごまあぶら 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 | | | ぶたにく はんぺん かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう | こがたロールパン ちゅうかめん さとう パバロアのもと | あぶら 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 こんさいたつぷりぶたじる うなぎのほねチップス | 牛乳 | | | ひじき ゆかりこ にんじん うなぎのほねチップス | ごはん さとう じゃがいも | | 世界食料デー献立 | |
| 18 月 | こ は ん 牛 乳 | ぶ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 | | | にら トマト こまつな にんじん みつば りんご | ごはん さとう でんぶ さとう | ごまあぶら ごま | | |
| 19 火 | き ん め ろ ウ カ ッ ト げ ん ま い ご は ん 牛 乳 | さけとなすのあげびたし 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 | | | さけ だいず とりにく なまあげ しらすみそ かんてん | きんめろウカッ トげんまいご はん 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 うずらたまごくしフライ キャベツのあっさりづけ | 牛乳 | | | ぶたにく うずらたまごくしフライ(うずらたまご) | ごはん さつまいも じゃがいも カレールウ うずらたまごくしフライ(パンこ) | あぶら 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 | | | ぶたにく まめみそ いか ぎゅうにゅう | ごはん さとう でんぶ ごまあぶら | | | |
| 22 金 | く ろ ろ ー ル バ ン 牛 乳 | あじのパザルトマトソース 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 | | | あじ チーズ ベーコン とうにゅう にんじん プロッコリー | くろロールパン さとう さつまいも | オリーブあぶら たまごなしマヨネーズ | 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 | | | とりにく あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ しらすほし チンゲンサイ【あいち】 にんじん | ごはん でんぶ こむぎこ さとう さとう でんぶ | あぶら ごまあぶら | | |
| 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 | | | いわし とりにく やきとうふ きゅうり | ごはん さといも さとう | あぶら | | |
| 27 水 | し ら た ま う ど 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 | | | ぶたにく はんぺん まめみそ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう | ごはん さとう でんぶ さとう ケーキ さつまいも | バター | | |
| 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 | | | ひじき こんぶ にんじん みつば | ごはん さとう でんぶ | ごま ごまあぶら あぶら | | |
| 29 金 | り ん ご パ 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 | | | あひびにく たまご ひよこめ ウインナー とうにゅう 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) たまご だいこん【あいさい】 たまご | りんごパン パンこ さとう こめこのルウ | ドレッシング | 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