

# 10月予定献立表

2020年10月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなるもの(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	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 木	ごはん	いもち ちくわのいそべあげ はくさいとコーンのあえもの	とりにく やきどうふ ちくわ	牛乳 あおのりこ	にんじん	こんにゃく しめじ だいこん ねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら	お月見献立
2 金	ロールパン	やきそば とうみょうとささみのごますあえ フルーツパエリア	ぶたにく いか はんぺん かつおぶし ささみ	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ベにしょうが	こむぎこ さとう こがたロールパン むしちゅうかめん さとう パエリアのもと	あぶら	
5 月	むぎごはん	カレーライス れんこんチップス しおこんぶあえ	ぶたにく	牛乳 しおこんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース れんこん だいこん	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	
6 火	ごはん	さんまのにつけ こうやどうふのふくめに こまつなとハムのあえもの しょうゆラーメン	さんまのにつけ(さんま) とりにく こうやどうふ ちくわ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	ごはん かくふ さとう	あぶら	
7 水	ちゅうかめん	はるまき いとかんてんのナムル	やきぶた なると はるまき(ぶたにく)	牛乳 いとかんてん	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ はるまき(キャベツ・もやし) きゅうり	さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	
8 木	ごはん	ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ よしのじる	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし こんにゃく だいこん	ごはん さとう でんぶん マカロニ さといも でんぶん	あぶら マヨネーズ	
9 金	あいちの さつまいもごはん	やきそばのおろしソースがけ ほうれんそうのおひたし あきなすのみそしる	さば ぶたにく なまあげ まめみそ しろみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい なす たまねぎ ねぎ	あいちのさつまいもごはん さとう でんぶん さとう		目の養護デー
12 月	ごはん	やさいたっぶりエビチリ きゅうりのかおりあえ ワントンスープ	えび ハム	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ【あいち】	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし まいたけ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう ワントンのかわ	あぶら ごまあぶら	
13 火	ごはん	ぎゅうどん けんちんじる あべかわだんご	ぎゅうにく かまぼこ とうふ とりにく きなこ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さとう しらたまだんご さとう	あぶら ごまあぶら	
14 水	ごはん	わふうコロック キャベツのあっさりづけ いわしのつみれじる	つみれ(たら・いわし)	牛乳	こまつな にんじん	わふうコロック(れんこん) キャベツ セロリ きゅうり はくさい だいこん しょうが	ごはん わふうコロック(こむぎこ) さとう	あぶら	
15 木	ごはん	チキンライス クリームスープ れんこんサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 ぎゅうにゅう なまクリーム	トマトピューレ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マヨネーズ グリーンピース たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こめこのホワイトルウ	オリーブあぶら やさいドレッシング	
16 金	きんめろウカット げんまいごはん	きのこあんかけたまごやき うのはな いものこじる	たまごやき(たまご) あから とりにく ちくわ なまあげ	牛乳	みずな にんじん	えのきだけ ほししいたけ ごぼう えだまめ だいこん	きんめろウカットげんまいごはん さとう でんぶん さとう さといも	あぶら	世界食料デー
19 月	ごはん	いわしのかばやき ひじきのいために あいさいみつばとかぶのとりみじる	いわし あぶらあげ とりにく かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん みつば【あいち】	こんにゃく たまごだけ かぶ はくさい	ごはん でんぶん さとう じゃがいも さとう でんぶん	あぶら あぶら	食育の日
20 火	ごはん	にくだんご ピーフンいため たまごスープ	にくだんご(とりにく) ぶたにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ【あいち】パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく たけのこ もやし	ごはん ピーフン さとう でんぶん	あぶら	
21 水	しらたまうどん	カレーうどん きりぼしだいこんのごまびたし さつまいもとだいずのくろみつがらめ	ぶたにく かまぼこ なまあげ だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ほうれんそう	しらたまうどん カレールウ さとう さつまいも くろざとう	あぶら ごま あぶら	かみかみ 献立
22 木	ごはん	けんちんしのだのうまに もやしとなめたけのおひたし ぶたじる	けんちんしのだ(とうふ・あぶらあげ) ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし なめたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう		
23 金	りんごパン	じゃがいもチーズやき はなやさいサラダ コンソメスープ	ベーコン とりにく だいず	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ さやえんどう	りんごパン じゃがいも さとう	あぶら	
26 月	ごはん	はっぼうさい ぎょうざ くりとあんにんせりのポンチ	ぶたにく かまぼこ えび ぎょうざ(ぶたにく・とりにく)	牛乳 ホワイトゼリー	にんじん	はくさい もやし たけのこ ヤングコーン しょうが ぎょうざ(キャベツ) りんご もも レモンかじゅう	ごはん さとう でんぶん ぎょうざ(こむぎこ) くり さとう	あぶら	
27 火	ごはん	とびうおのたつたあげ しらあえ さつまじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	とびうお とうふ ぶたにく あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん さとう さつまいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	あぶら ごま	
28 水	ごはん	てつぶんたっぶりごはん だいこんのうまに こまつなのおかかあえ	とりにく とりにく ぶたにく はんぺん やきどうふ まぐろが あぶらづけ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん しょうが もやし	ごはん さとう さとう でんぶん さとう	あぶら	鉄強化献立
29 木	ごはん	とりのからあげ ゆかりあえ なるとしる	とりにく なると なまあげ	牛乳	ゆかりこ にんじん みずな	しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん	ごはん でんぶん	あぶら	
30 金	サンドパンズ パン	ハンバーグ ゆでキャベツ かぼちゃのポターージュ むらさきのひとくちやさいゼリー	ハンバーグ(とりにく) ウインナー	牛乳 きゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	サンドパンズパン パンブキンポターージュルウ	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物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%
小学校 10月平均	580	16.3	26.8	中学校 10月平均	726	15.5	24.4

ぎゅうどん  
あいちけん  
むしゅう  
ていさよう  
牛丼は、愛知県から無償で提供して  
あいちけんさんぎゅうにく  
しょう  
いただいた愛知県産牛肉を使用します。



★ 毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です