

10 月 予 定 献 立 表

2023 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
		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・豆類)	6群 (油脂)	
2月	ごはん おおいりハンバーグわふうソース だいこんのうまに そくせきづけ	おおいりハンバーグ (ぶたにく・とりにく)	牛乳	おおいりハンバーグ (あおしそ)	だいこん しょうが キャベツ きゅうり えだまめ つぼづけ うめぼし	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん	あぶら	
3月	ごはん にんじんごはん さわらのしょうゆこうじやき かきたまじる	まぐろあぶらづけ さわら たまご とうふ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう		ごはん さとう でんぷん		
4月	ちゅうかめん なごやふうラーメン てばさきふうからあげ ゆかりふうみそサラダ	ぶたにく なると とりにく	牛乳	にんじん ゆかりこ みずな	キャベツ たけのこ ねぎ もやし にんにく にんにく しょうが	ちゅうかめん でんぷん さとう	にぼしオイル あぶら ごま	
5月	むぎごはん あいさいハヤシライス つしましぐれあえ ひとくちレモンゼリー	ぶたにく まめみそ	牛乳	トマト にんじん れんこん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり	むぎごはん ハヤシルウ さとう グリーンピース	あぶら	つしましぐれ さとう ひとくちレモンゼリー	
6月	ミルクロー ン パ ン 牛 乳	(小) だいすちョココリーム (中) まっちゃんふうみあげパン りんごいりグリーンサラダ ぐだくさんスープ	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん みつば【あいさい】	りんご キャベツ なす たまねぎ セロリ	ミルクローパン (小) だいすちョココリーム (中) さとう	(中) あぶら フレンチドレッシング	
10月	ごはん みそおでん ぶどうヨーグルト	とりにく たまご ぶたにく がんもどき はんぺん まめみそ	牛乳	ごんぶ にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが だいこん しょうが こんにゃく	ごはん さとう さといも さとう		目の愛護デー献立
11月	ごはん カラフルずり ちゅうかひだし はっぼうたん	とりにく ちくわ えび	牛乳	ピーマン あかパプリカ きパプリカ とうみょう チンゲンサイ【あいち】 にんじん いら	たまねぎ しょうが にんにく はくさい もやし ヤングコーン キャベツ えのきだけ しょうが	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
12月	ごはん トマトとサバのうまみだっぶり うまうまチーズやき まこもたけときゅうりのごんぶちゅづけ しろだしスープ	さば とりにく とうふ	牛乳	チーズ ごんぶ みつば【あいさい】 にんじん	たまねぎ しょうが まこもたけ【あいさい】 きゅうり たまねぎ	ごはん さとう	オリーブあぶら	
13月	ごはん やきそば ツナとくわわかめのあえもの あおぎりみかん	いか ぶたにく はんぺん かつおぶし まぐろあぶらづけ	牛乳	あおりのこ くわわかめ にんじん こまつな	キャベツ しょうが だいこん とうもろこし あおぎりみかん	ごはん ロールパン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	
16月	きんめロウカ ット げんまいご はん 牛 乳	いわしのカレー-ぎんがみつづみ おから ロースハム あいさいさんあいしょうじる	牛乳	あかもく にんじん【あいさい】	きゅうり れんこん しょうが ねぎ はくさい	きんめロウカ ットげんまいごはん いわしのカレー-ぎんがみつづみ (カレー ルウ) じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	世界食料デー献立
17月	ごはん あつやきたまごのおろしソースかけ きりざい あいさいみつばしのおこうじスープ	あつやきたまご なっとう ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな みつば【あいさい】 にんじん【あいさい】	だいこん きゅうり たくあん はくさい	ごはん さとう でんぷん		
18月	ソフトめん おぼろみそめん はなやさいサラダ シフォンケーキ	ぶたにく まめみそ はんぺん	牛乳	にんじん ブロッコリー あかパプリカ	ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが カリフラワー キャベツ レタス	ソフトめん さとう でんぷん さとう	あぶら	
19月	ごはん ぼらのソースかけ きりぼしだいこんのごまよこし	ぼら まめみそ かにかまぼこ	牛乳	ぎゅうにゅう とうみょう	しょうが きりぼしだいこん ラディッシュ とうもろこし しょうが	ごはん でんぷん こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま	食育の日献立
20月	ごはん ちくげんに だいすにぼしのかりかりあげ いそかあえ	とりにく ちくわ だいす	牛乳	ごんぶ にぼし のり	れんこん ぎょうろ たけのこ ほししいたけ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん さとう さとう さとう	あぶら	かみかみ献立 鉄強化献立
23月	ごはん はっぼうさい えびしゅうまいのやさいあんかけ かんそうどうふ	ぶたにく ロースハム えびしゅうまい (えび) かんそうどうふ	牛乳	チンゲンサイ【あいち】 にんじん にんじん いら	はくさい えのきだけ だいすもやし きくらげ しょうが たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら	ごまあぶら	
24月	サンドイッチ ロールパン ツナサラダ アルファベットスープ	カスタードパウダー まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳	ぎゅうにゅう みずな アスパラガス にんじん	かき りんご きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	サンドイッチロールパン くり イタリアンドレッシング	あぶら	イタリアンドレッシング あぶら
25月	ごはん てづくりひじきふりかけ いもに ほっけフライのレモンに	かつおぶし とりにく やきどうふ ほっけフライ (ほっけ)	牛乳	ひじき しらすぼし にんじん	だいこんば にんじん こんにゃく まいだけ だいこん ねぎ レモンかわ レモンかじゅう	ごはん さといも さとう ほっけフライ (パンこ) さとう	あぶら	
26月	ごはん きのこカレーライス あおのりれんこんチップス だいこん~イタリアンきんぴら	ぶたにく ベーコン	牛乳	あおりのこ ブロッコリー にんじん	マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ にんにく しょうが グリンピース れんこん だいこん とうもろこし にんにく	ごはん カレールウ さつまいも	あぶら	免疫カアップ献立
27月	ごはん てづくりやきコロッケ ゆでキャベツ こうやどうふのみそしる	あいびきにん とうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	いとかんてん にんじん	たまねぎ ローストオニオン キャベツ レッドキャベツ ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	あぶら	
30月	ごはん とりてんのゆばあんかけ まごわやさしいじる にしよくづけ	とりにく たまご ゆば とうふ かまぼこ	牛乳	わかめ にんじん のざわなづけ かぶ	はくさい しめじ しょうが かぶ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	
31月	りんごパン トマトスープ ハロウィンゼリーポンチ	ウイナー とりにく ひよこまめ	牛乳	チーズ かぼちゃ ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく みかん いちご もも	りんごパン こめこのホワイトルウ さとう カクテルゼリー さとう		ハロウィン献立

※ごはん、牛乳は愛知県産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	582	17.3%	27.2%	月平均	720	16.4%	25.6%

☆ 愛西市では、給食費一食あたり10円を市の一般会計より負担しています。加えて、物価高騰に対する支援として、令和5年9月から令和6年3月まで、1食あたり30円の負担をしています。(計40円)

☆ 毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。

