



# 10月分給食献立予定表



岩舟町立〇〇小学校

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	あ か		み ど り		き い ろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	献 立 メ モ
				おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもとになる			
1 木	ココアパン		ハンバーグきのこソース はるさめサラダ たまごスープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそ う にら	しめじ もやし えのきだけ だいこん たまねぎ	パン さとう あぶら はるさめ		633 kcal 26.8g	きのこはビタミンDがたっぷり入っていてカルシウムの吸収を助けます。
2 金	むぎごはん		タコライス やさいスープ あやめだんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい しいたけ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	722 kcal 24.5g	明日は十五夜です。季節の野菜やくだもの、いも、15このお団子をお供えて豊作を祈ります。
5 月	ごはん		さんまのおやき だいこんおろし にくじゃが	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	673kcal 24.4g	さんまがおいしくなってきました。頭がよくなったり、血液の流れがスムーズになります。
6 火	コッペパン チョコクリーム		なまあげのチーズやき こまつなのソテー むぎとたまねぎのスープ	なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな パセリ	たまねぎ コーン	パン チョコクリーム あぶら むぎ じゃがいも		617kcal 25.0g	麦は食物センイがたっぷりなので、便秘の予防になります。
7 水	てまきずし		かいのすましじる だいずのかわりあげ	ツナ あげが はんぺん だいず	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそ う	かんぴょう きゅうり コーン ねぎ	ごはん さとう	マヨネーズ ごま	700kcal 26.7g	今日は手巻きずしです。すし酢をごはんに混ぜて、3種類の具を巻いていただきます。
8 木	アーモンド トースト		ぶたにくとやさいのサラダ パンネのトマトソース おこめのムース	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン パンネ さとう	アーモンド あぶら	681kcal 26.9g	アーモンドは種実類の中でもすぐれものです。おやつに3粒くらい食べると元気になります。
9 金	ごはん		やきししゃも さといものそばろに かきたまじる ブルーベリー	ししゃも とりにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそ う	たまねぎ ブルーベリー	ごはん さといも さとう		627kcal 25.3g	明日は目の愛護デーです。目を守るアントシアニンたっぷりのブルーベリーで元気になりましょう。
13 火	ハムサンド		ポークビーンズ いかのマリネ	ハム だいず ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	パン マーガリン あぶら じゃがいも		573kcal 28.4g	いかは低カロリーでしかもたんぱく質がいっぱい入っています。疲れをとるタウリンも多いです。
14 水	ごはん		なっとう きりぼしだいこんのもの つみれじる	なっとう とりにく いわし あさり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん しいたけ しめじ ねぎ	ごはん はるさめ	あぶら	671kcal 28.0g	つみれとはいわしの骨をとってたたいてつなぎの卵やでんぷん、塩でまるめたものです。
15 木	コッペパン ジャム		あげとりのレモンに かいそうサラダ よくばりスープ	とりにく えび あさり	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ しめじ コーン	パン ジャム じゃがいも		650kcal 28.0g	よくばりスープはとうもろこしをベースに牛乳ではなく豆乳で作ってあります。
16 金	むぎごはん		シーフードカレー ふくじんづけ かぶのサラダ	いか えび	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ じゃがいも かぶ きゅうり	ごはん	あぶら	666kcal 25.5g	かぶはビタミンCがいっぱい入っています。ゆずかつおの風味の味付けです。
19 月	ごはん		あじフライ ゆでやさい なめこじる	あじ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし キャベツ なめこ ねぎ	ごはん こむぎこ		679kcal 28.4g	なめこはぬるぬるしていますね。ムチンという成分が胃をやさしく守ってくれます。
20 火	ツナサンド		さつまいもとブロッコリーの シチュー みかん	ツナ ベーコン ほたて	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ みかん	パン さつまいも	マヨネーズ あぶら	593kcal 25.1g	さつまいもは食物センイとビタミンCがいっぱい入っています。秋はますますおいしくなります。
21 水	ごはん		マーボーとうふ にらまんじゅう やさいナムル	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそ う	たまねぎ ただけの しいたけ もやし	ごはん さとう あぶら	あぶら	642kcal 28.8g	にらまんじゅうは栃木県の自慢のにらがたっぷり入っています。硫化アリルが疲れをとってくれます。
22 木	コッペパン りんご ジャム		やきそば ハムとだいこんのサラダ ゼリー	ぶたにく いか ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ジャム やきそば	あぶら	598kcal 24.5g	だいこんにはジアスターゼというでんぷんを消化してくれる酵素が入っています。
23 金	ごはん		さけのもみじやき かんぴょうのサラダ みそじる	さけ ツナ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かんぴょう きゅうり キャベツ	ごはん	マヨネーズ あぶら	679kcal 30.5g	かんぴょうは栃木県の特産品です。ゆうがおの皮むきをやったことがありますか？
26 月	ごはん		いわしのかばやき おひたし のっぺいしる	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそ う にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん さといも		641kcal 25.8g	さといもがおいしくなってきました。のっぺい汁に岩舟産のだいこん、ねぎと一緒に入っています。
27 火	あげパン		オムレツ ちゅうかふうサラダ ジェリエンヌスープ	たら ハム うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ	パン さとう あぶら はるさめ		644kcal 28.6g	パンを油で揚げるとパンの重さの約10%の油を吸い込みます。なので高カロリーです。
28 水	ごはん ふりかけ		たらのチーズやき しらすあえ ぶたじる	たまご ツナ とうふ しらすほし ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも		613kcal 25.8g	たらは魚へんに雪と書きます。冬にとれる魚です。低カロリー、高たんぱくです。
29 木	パインパン		かきあげうどん わかめのごましょうゆあえ	いか ほしえび ちりめんじゃこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	いしけ きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ しゆんぎく	パン うどん	あぶら ごま	626kcal 24.0g	かきあげは手作りしてくれたものです。いかやじゃこ、えび、春菊が入っています。
30 金	ごはん		さばみそに きんぴら みそじる	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう はくさい	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	708kcal 24.7g	きんぴらのごぼうは岩舟産です。食物センイたっぷりです。よくかんでいただきます。

