



# 10月 こんだてだよ



令和3年9月30日  
かつやましりつむろこしょうがっこう  
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気なむろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにI栄養素-のものになる食品		
			たんぱく質	無機質(加ゆみなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質	
1	きん	ごはん 打ち豆汁 いわしの梅肉煮 鉄分サラダ ついでに1日アイアン給食	うちまめ とうふ いわし みそ ハム	ひじき ぎゅうにゅう 牛乳	しいたけ だいこん にんじん ねぎ うめ もやし こまつな とうもろこし	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	I栄養素- 608 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかぶつ 炭水化物 92.7 g
4	げつ	ごはん けんちん汁 まつかぜや 松風焼き 塩もみ	あつあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ (こんにゃく) キャベツ きゅうり	ごはん さといも でんぷん	ごま	I栄養素- 612 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g たんすいかぶつ 炭水化物 90.6 g
5	か	ラーメン しゅうまい ナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら	I栄養素- 569 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g たんすいかぶつ 炭水化物 80.3 g
6	すい	きのこごはん たまねぎのみそ汁 ちくわの酢の物 だいがくいも 大学芋	うすあげ とうふ みそ わかめ ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん まいたけ しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり みかん	ごはん さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	I栄養素- 699 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.2 g たんすいかぶつ 炭水化物 118.6 g
7	もく	ごはん 中華スープ アジフライ チンゲンサイソテー	ぶたにく アジ(魚) ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	もやし にんじん しいたけ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら	I栄養素- 652 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかぶつ 炭水化物 92.4 g
8	きん	ごはん 江戸っ子煮 ごぼうのみそあえ 煮干し ようかは8日歯ッピー給食	ぶたにく だいず こうやとうふ みそ	にぼし ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん ごぼう きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	I栄養素- 706 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g たんすいかぶつ 炭水化物 107.3 g
11	げつ	ごはん 厚揚げのチリソース煮 春雨サラダ ヨーグルト	あつあげ ぶたにく ハム	ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし いんげん	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	I栄養素- 695 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかぶつ 炭水化物 107.3 g
12	か	あげパン ポテトスープ ミートボール ブロッコリーサラダ	きなこ とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	I栄養素- 562 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.0 g たんすいかぶつ 炭水化物 61.7 g
13	すい	ごはん さつま汁 豚肉の炒めもの ひじきのり	あつあげ はんぺん ぶたにく みそ	のり ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん はくさい にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん さつまいも さとう	あぶら	I栄養素- 657 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g たんすいかぶつ 炭水化物 96.1 g
14	もく	チャーハン たまご 卵スープ 中華サラダ	やきぶた たまご ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら	I栄養素- 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.2 g たんすいかぶつ 炭水化物 76.9 g
15	きん	茶めし じゃがいものみそ汁 焼き鳥風煮 かき 柿	みそ とりにく レバー	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ しょうが かき	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	I栄養素- 654 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかぶつ 炭水化物 102.0 g



# 10月 こんだてだよ



令和3年9月30日  
かつやましりつむろこしょうがっこう  
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(加ゆみなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質	
18	げつ	しょうゆカツ丼 またけ汁 羽二重もち 19日ふるさと給食	とりにく うすあげ みそ	わかめ	キャベツ もやし にんじん またけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう パンこ もち	あぶら	Iエネルギー 678 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかぶつ 炭水化物 100.0 g
19	か	きつねうどん だいこん 大根サラダ たまご 卵ドーナツ	とりにく うすあげ ハム		しいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	うどん ドーナツ	ドレッシング あぶら	Iエネルギー 487 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.0 g たんすいかぶつ 炭水化物 67.8 g
20	すい	ごはん わかめスープ すだ 酢豚 オレンジ	ベーコン ぶたにく	わかめ	もやし キャベツ にんじん しめじ たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ オレンジ グリルベ-ス	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	Iエネルギー 574 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかぶつ 炭水化物 96.8 g
21	もく	さけ 鮭ずし すまし汁 おかかあえ	さけ(魚) たまご ふ かまぼこ かつおぶし	のり わかめ	いんげん ねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	ごはん さとう	ごま	Iエネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかぶつ 炭水化物 96.9 g
22	きん	ケチャップライス やさい 野菜スープ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン		たまねぎ にんじん グリルベ-ス とうもろこし キャベツ えのきだけ ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら バター	Iエネルギー 605 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.0 g たんすいかぶつ 炭水化物 94.0 g
25	げつ	こめこい 米粉入りパン さといも 里芋のポタージュ ツナサラダ バナナ	とりにく ツナ(魚)		たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん バナナ	こめこいパン さといも さとう	あぶら	Iエネルギー 517 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g たんすいかぶつ 炭水化物 75.7 g
26	か	ごはん かぼちゃのみそ汁 からあげの香味だれかけ おひたし	はんぺん みそ とりにく かつおぶし		かぼちゃ たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	Iエネルギー 703 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかぶつ 炭水化物 96.9 g
27	すい	ごはん だいこん ぶたにく ちゅうかに 大根と豚肉の中華煮 やし 焼きししゃも はんぺんのごま酢あえ	ぶたにく ししゃも はんぺん		だいこん にんじん グリルベ-ス (こんにゃく) きゅうり もやし	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	Iエネルギー 681 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかぶつ 炭水化物 95.4 g
28	もく	ドライカレー やさい 野菜サラダ てづく 手作りゼリー	ぶたにく ハム		たまねぎ にんじん トマト レーズン とうもろこし キャベツ きゅうり パイナップル	ごはん こむぎこ ゼリー	マーガリン ドレッシング	Iエネルギー 708 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g たんすいかぶつ 炭水化物 102.9 g
29	きん	ごはん コンソメスープ さといも ようふう春巻き 里芋の洋風春巻き ドレッシングサラダ	とりにく ハム ちくわ	チーズ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん さといも こむぎこ さとう	あぶら	Iエネルギー 617 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかぶつ 炭水化物 97.0 g

こんげつ きゅうしよくもくひょう  
今月の給食目標  
た もの はたら し  
食べ物の働きについて知ろう



10月22日(金) ~ 11月21日(日) は里芋月間です!

ぜんこくてき ゆうめい おくえつ さといも つか りょうり どうじょう  
全国的にも有名な奥越の里芋を使った料理がたくさん登場します。  
さといもりょうりとお おくえつ さといも あじ  
いろいろな里芋料理を通して、奥越の里芋を味わいましょう!

