令和6年度　10月分学校給食献立表

《10月のきゅうしょくもくひょう：　食べもののはたらきをしろう　》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう あかいろの食品（おもに体をつくるもとになる）	みどりの食品（おもに体の調子を整えるもとになる）	きいろの食品（おもにエネルギーのもとになる）	その他の食品	栄養価 エネルギー kcal / 食塩 g	家庭でとってほしい食品
1	火	主食	ごはん			こめ		628	海藻
		主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう　でんぷん	みりん　しょうゆ　しお		
		副菜	ゆかりあえ		キャベツ　きゅうり	さとう	しょうゆ　ゆかり	1.6	
		副菜	とんじる	ぶたにく　なまあげ　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん　はくさい　ねぎ	さといも　こんにゃく	にぼし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	水	主食	ココアパン			ココアパン		585	豆類
		主菜	カレーミルクスープ	ウインナー　ぎゅうにゅう	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん	じゃがいも　あぶら	カレーこ　しお　こしょう		
		副菜	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも　みかん　パインアップル			1.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3	木	主食	ごはん			こめ		638	種実類
		主菜	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく　えび　いか　うずらたまご	たけのこ　たまねぎ　キャベツ　にんじん　しいたけ　きくらげ	あぶら　でんぷん	しょうゆ　しお　こしょう		
		副菜	はるさめサラダ	ロースハム	キャベツ　にんじん　きゅうり	はるさめ　さとう　ごまあぶら	す　しょうゆ	1.6	
		デザート	きょほうゼリー			きょほうゼリー			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	金	主食	パン			パン		602	きのこ類
		主菜	プレーンオムレツ	たまご		さとう　でんぷん	しお		
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき　ロースハム　チーズ	だいこん　きゅうり	あぶら　さとう	す　しょうゆ　しお	3.1	
		副菜	みそスープ	とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう　みそ	たまねぎ　にんじん　ねぎ	じゃがいも			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	火	主食	ごはん			こめ		604	海藻
		主菜	ちくぜんに	とりにく　こうやどうふ	れんこん　にんじん　ごぼう　いんげんまめ	こんにゃく　さといも　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ		
		副菜	ごまあえ		ほうれんそう　もやし	ごま　さとう	しょうゆ	1.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	水	主食	パン			パン		598	豆類
		主菜	にくだんごとキャベツのスープ	ミートボール	キャベツ　たまねぎ　にんじん　こまつな	はるさめ	しょうゆ　しお　こしょう		
		副菜	ごぼうチップサラダ	ひじき	ごぼう　きゅうり　にんじん	あぶら　さとう　ごまあぶら	す　しょうゆ	2.3	
		デザート	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	木	主食	ごはん			こめ		614	乳製品
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　にんにく	じゃがいも　あぶら　さとう	トマトピューレ　ケチャップ		
		副菜	ごまじゃこサラダ	とりにく　しらすぼし	キャベツ　ピーマン　とうもろこし	ごま　さとう　ごまあぶら	しょうゆ　す	1.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	金	主食	パン　チョコパテ			パン　チョコパテ		623	小魚
		主菜	タラのレモンふうみ	タラ	レモンかじゅう	あぶら　さとう	しょうゆ		
		副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　パセリ	マカロニ	しお　こしょう　しょうゆ	2.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	火	主食	ごはん　のりつくだに	のり		こめ　さとう	しょうゆ	604	果物
		主菜	しろみざかなのフライ	ホキ		あぶら　パンこ　こむぎこ　でんぷん	しお		
		副菜	チゲふうとんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	こまつな　はくさいパルプ　はくさい　たまねぎ　にんじん　ぶかまたけ　にら　しょうが　にんにく	ごまあぶら	しょうゆ　さけ	1.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	水	主食	パン			パン		591	海藻
		主菜	さつまいものシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	さつまいも　あぶら　バター　こむぎこ	しお　こしょう		
		副菜	やさいサラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし　ブロッコリー	あぶら　さとう	す　しょうゆ　しお　こしょう	2.7	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	木	主食	ごはん			こめ		643	豆類
		主菜	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　にんにく	じゃがいも　こんにゃく　あぶら　さとう　ごま	しょうゆ　さけ		
		副菜	ナムル		ほうれんそう　にんじん　もやし	ごま　ごまあぶら　さとう	しょうゆ　す	1.7	
		デザート	とうにゅういちごパンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	金	主食	きなこあげパン	きなこ		パン　あぶら　さとう	しお	633	きのこ類
		主菜	ポトフ	とりにく　ウインナー	たまねぎ　にんじん　かぶ　キャベツ	じゃがいも	しお　しょうゆ		
		副菜	ほうれんそうとツナのサラダ	ツナみずに	ほうれんそう　だいこん	マヨネーズ　さとう　ごま	しょうゆ　しお	2.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	月	主食	ごはん			こめ		625	種実類
		主菜	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ	はくさい　たまねぎ　にんじん　しいたけ　にら　しょうが　にんにく	ごまあぶら　さとう　でんぷん	しょうゆ		
		副菜	せんぎりじゃがいものサラダ	わかめ	にんじん　キャベツ　えだまめ	じゃがいも　あぶら　さとう	す　しょうゆ　しお　こしょう	2.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	火	主食	むぎごはん			こめ　むぎ		633	乳製品
		主菜	チキンカレーシチュー	とりにく　しろはなまめ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが	じゃがいも　あぶら　バター　こむぎこ　はちみつ	カレーこ　ウスターソース　しょうゆ　トマトピューレ		
		副菜	りっちゃんのサラダ	ロースハム　こんぶ　かつおぶし	キャベツ　きゅうり　トマト　とうもろこし　にんじん	さとう　あぶら	しお　す	1.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	水	主食	しょうパン			パン		583	小魚
		主菜	ちゃんぽんめん	いか　ぶたにく	キャベツ　もやし　たまねぎ　にんじん　ねぎ　きくらげ	ちゃんぽんめん　あぶら	しょうゆ　しお　こしょう		
		副菜	ひじきとツナのサラダ	ひじき　ツナみずに	キャベツ　きゅうり　にんじん	ごま　マヨネーズ	しょうゆ	2.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	木	主食	ひじきごはん	ひじき　とりにく　あぶらあげ	えだまめ　にんじん　しいたけ	こめ　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　しお	640	種実類
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ		
		副菜	あいしょうじる	ベーコン　とうふ　みそ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ねぎ	さつまいも	にぼし	3.0	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	金	主食	パン			パン		583	豆類
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ　キャベツ　にんじん　えだまめ　マッシュルーム　とうもろこし　トマト	じゃがいも　あぶら　さとう	しお　こしょう　ケチャップ　ウスターソース		
		副菜	ベーコンとやさいのソテー	ベーコン	キャベツ　にんじん　にら　とうもろこし　もやし	あぶら	しお　こしょう	2.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	月	主食	ごはん			こめ		609	いも類
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん　ゆずかじゅう	でんぷん　あぶら　さとう	みりん　しょうゆ		
		副菜	すましじる	とうふ　あぶらあげ　わかめ	だいこん　もやし　にんじん　こまつな		こんぶ　かつおぶし　しょうゆ　しお	1.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	火	主食	ごはん			こめ		601	小魚
		主菜	あきやさいのにもの	とりにく　さつまあげ	にんじん　れんこん　ごぼう　しめじ　さやいんげん	さといも　こんにゃく　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　しお		
		副菜	ほうれんそうとたまごのごまあえ	たまご	ほうれんそう　キャベツ	ごま　さとう	しょうゆ	1.9	
		デザート	りんご		りんご				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	水	主食	パン			パン		617	海藻
		主菜	チキンとマカロニのクリームに	とりにく　だいず　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ　ほうれんそう	マカロニ　あぶら　なまクリーム　バター　こむぎこ	しお　こしょう		
		副菜	こまつなサラダ	ツナみずに	こまつな　きゅうり　キャベツ　レモンかじゅう	あぶら　さとう	す　しょうゆ　しお　こしょう	2.2	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31	木	主食	わかめごはん	わかめ		こめ	しお	605	果物
		主菜	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ　たまねぎ	あぶら　さとう　でんぷん　パンこ　こむぎこ	しょうゆ		
		副菜	けんちんじる	とりにく　とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　しいたけ	こんにゃく　さといも	しょうゆ　しお	2.1	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

給食試食会

給食がない日　＊４日：３・４年生　＊８日：５年生　＊１６日・２１日：２年生