



# 令和6年10月よていこんだてひょう



【小学校】 ★は、1かい 1まいぜんしつまでとりにいきましよう。 酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛 乳	お か す	おもなざりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり			き	
					血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無機質	からだの調子を整える		ビタミン	炭水化物
1	火	ひやしうどん (めんつゆ) (きざみのり)	○	ししゃもとかほちャのてんぷら ごもくきんぴら ボンテドーナツ(チョコあじ)	ししゃも ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	かほちャ にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	うどん ドーナツ	あぶら ごま	656 19.3 26.5 3.2
2	水	ごはん	○	さばしょうがしょうゆに ★こまつなのマヨネーズあえ とうふとなめこのみそしる	さば ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん なごねぎ	こめ さとう	マヨネーズ	650 26.0 23.3 2.9
3	木	ごはん	○	のざわなまんじゅう 2こ ★ちゅうかふうひじきサラダ マーボーとうふ	のざわなまんじゅう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん にんにく しょうが ほししいたけ なごねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	664 29.2 19.5 2.8
4	金	ごはん	○	ポークカレー ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ コーン	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	739 19.0 20.5 2.9
7	月	ごはん (ふりかけ)	○	おやこやき ★こぼうサラダ いりどりに	たまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース みつば	ごぼう コーン きゅうり れんこん こんにゃく たまねぎ	こめ さとう	ごま マヨネーズ ごまあぶら	682 25.9 21.7 2.5
8	火	ごはん	○	おからコロッケ(ソース) ★かんでんサラダ チンゲンサイスープ	おから とうふ とりにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	なごねぎ きゅうり ほししいたけ コーン だけのこ きくらげ もやし	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	613 20.4 20.2 2.3
9	水	ごはん (かんこくのり)	○	やさいとイカの子チミ ぶたにくとやさいのかんこくふういため はるさめスープ	イカ ぶたにく わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ のり	にら にんじん えどな こまつな	キャベツ にんにく さとう もやし なごねぎ ほししいたけ	こめ こめこ こむぎこ さとう でんぷん はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	673 24.0 24.7 2.8
10	木	ごはん	○	とりのマーマレードやき ★えだまめサラダ しすいみそのさつまじる ブルーベリーゼリー	とりにく ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ だいこん なごねぎ	にんにく もやし さとう ゼリー さつまいも	あぶら	664 33.4 17.2 3.2
11	金	ひじきごはん	○	とりのつくね くきわかめのいために にらとちくわのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	にんじん あおじそ にら えどな	たまねぎ こんにゃく もやし なごねぎ	こめ パンこ さとう	ごま あぶら	655 27.6 24.0 4.3
14	月	スポーツのひ									
15	火	ごはん	○	あじあげに ★キャベツのごますあえ きのこのけんちんじる プリン	あじ ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ほししいたけ しめじ こんにゃく なめこ たまねぎ	こめ さとう さとう プリン	ごま あぶら	660 28.3 17.7 2.3
16	水	ごはん	○	きのこのいりシューマイ 2こ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	シューマイ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン あかピーマン	ほししいたけ しめじ にんにく しょうが だけのこ たまねぎ コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	645 26.8 19.6 2.6
17	木	よこわり まるパン	○	しろみさかなのフライ(タルタルソース) ★ポイルキャベツ ミネストローネ オレンジ	しろみさかな ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ オレンジ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら タルタルソース	670 23.1 30.5 2.9
18	金	むぎごはん	○	にらまん ★パンパンジーサラダ ちゅうかどのぐ	にらまん とりにく ぶたにく なめこ えび イカ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし こんにゃく だけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	620 29.5 16.6 3.0
21	月	むぎごはん	○	あつやきたまご ★なつとうあえ にくじゃが	たまご なつとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	679 29.4 18.3 2.2
22	火	ごはん	○	にくだんごもちごめむし 2こ きりほしだいこんのもの のこんさいごまじる	にくだんご あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん ごぼう なごねぎ	こめ もちごめ さとう さいいも	ごま あぶら	682 25.2 21.7 2.4
23	水	ピラフ	○	とりにくのでりやき ★はなやさいサラダ ウインナーポトフ	とりにく ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ 赤ピーマン	コーン しょうが だいこん しめじ カリフラワー たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	612 27.7 19.5 3.3
24	木	こくとうパン (マーガリン)	○	ブロッコリーとかほちャのグラタン ★かいそうサラダ きのこのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう なまクリーム	ブロッコリー かほちャ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ しめじ たまご マッシュルーム コーン	パン こむぎこ こめ	マーガリン あぶら	681 22.3 30.6 3.4
25	金	スパゲティ ナポリタン	○	あじマスタートパンこやき ★イカサラダ アセロラゼリー	ベーコン ウインナー あじ イカ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲティ パンこ さとう ゼリー	ごま あぶら	614 26.7 24.8 3.6
28	月	ごはん	○	てつカルパオパオ 2こ ピピンパのぐ にらたまスープ	てつカルパオパオ ぶたにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えどな にら	にんにく しょうが きりほしだいこん たまねぎ	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	661 26.8 20.9 3.0
29	火	ごはん	○	ハンバーグ デミソースかけ ★やさいのごますあえ こまつなのみそしる	ハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん えどな さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム なごねぎ	こめ さとう	ごま バター	649 25.5 22.2 2.3
30	水	ごはん (のりつくたに)	○	ちくさやき ★みそドレッシングサラダ ぶたにくとやさいのもの	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし れんこん しらたき えだまめ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	677 25.0 20.6 2.7
31	木	ごはん	○	とりのからあげ ★いそかあえ しすいみそのとうふのみそしる かほちャクリームもち	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく えのき キャベツ なごねぎ	こめ でんぷん かほちャクリームもち	あぶら	687 29.3 20.2 2.7

◇10月分給食費の口座振替日は、9月30日(月)になります。  
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
11月分と同じ日(10月31日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。  
◇食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、  
ご了承ください。

**今月の酒々井産**

**コンヒカリ** 1等米

**さつま芋**

**味噌**  
・10日:さつま汁  
・31日:豆腐の味噌汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	660
たんぱく質	: 21.1~32.5g	25.8
脂質	: 14.4~21.7g	21.9
食塩相当量	: 2.0g未満	2.9