

日付	こんだてめい	学校行事等	エネルギー (kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる	
1 (金)	コッペパン はちみつ ぎゅうにゅう あじのチーズやき ボイルキャベツ カレースープ	C日課	672 31.9 24.7 2.54	パン マカロニ あぶら	はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ	ぶたにく チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ
4 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき のっぺいじる だいこんときゅうりのしおもみ	C日課 いわしの日	624 23.4 18.8 2.02	こめ さとう さといも でんぶん	むぎ ごま こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう 花かつお	いわし	しょうが きゅうり ごぼう	だいこん にんじん ねぎ
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ちゅうかスープ レモンゼリー	C日課 レモンの日	600 23.0 13.4 1.96	こめ でんぶん あぶら	むぎ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	わかめ いか うずらのたまご	グリーンピース こまつな たまねぎ ねぎ	たけのこ はくさい にんじん しょうが しいたけ
6 (水)	むぎいりごはん ハッシュドポーク ぎゅうにゅう ゆでやさい コードレッシング	C日課	669 23.7 23.5 1.65	こめ あぶら	むぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム	たまねぎ パセリ キャベツ コーン	マッシュルーム トマト こまつな にんじん
7 (木)	コッペパン セルフやきそばサンド ぎゅうにゅう やさいいりにくだんご あおなのさっぱりあえ	C日課	632 28.5 22.2 2.54	パン あぶら	やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	いか にくだんご	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ こまつな
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きのこソース みそしる ぶどうゼリー または みかんゼリー	C日課 セレクト 給食	621 23.0 14.5 1.93	こめ さとう	むぎ ゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし ゆば	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん まいたけ ほうれんそう	えのきたけ しめじ

11日(月)～13日(水) 学期間休業

14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざロール ナムル マーボーとうふ		668 23.4 21.3 1.95	こめ ぎょうざ ごまあぶら さとう	むぎ ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ みそ	こまつな もやし にんじん しいたけ しょうが たらこ	キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ
15 (金)	ぶどうパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ゆでやさい フレンチドレッシング やさいときのこのスープ	きのこの日	643 31.9 18.1 2.61	パン さとう		ぎゅうにゅう たまご ベーコン	とりにく チーズ	ブロッコリー にんじん コーン しめじ パセリ レーズン	たまねぎ キャベツ たまごたけ レーズン
18 (月)	くりおこわ ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソース おひたし かんぴょうのたまごとじ おつきみゼリー	十三夜 献立	639 24.9 16.2 1.85	せきはん ごま	くり なしゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	ハンバーグ たまご	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	にんにく キャベツ かんぴょう ほうれんそう
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけとチーズのカツ いそべあえ さといものちゅうかに		637 20.8 18.6 1.75	こめ さといも あぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう パンこ	ぎゅうにゅう チーズ のり	さけ ぶたにく	ほうれんそう もやし しょうが	キャベツ にんじん にんにく
20 (水)	むぎいりごはん ポークカレー ぎゅうにゅう こんにやくサラダ おろしドレッシング ヨーグルト	ミニスポ フェス	708 21.8 20.0 2.3	こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ぶたにく かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる		593 24.0 14.8 1.81	こめ さとう さといも	むぎ でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし	さば みそ	ほうれんそう だいこん こまつな	キャベツ にんじん こまつな
22 (金)	きなこあげパン ぎゅうにゅう オムレツ ミニトマト はくさいスープ		656 24.1 27.4 2.34	パン はるさめ あぶら	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご	きなこ ぶたにく	こまつな たけのこ にんじん	しいたけ はくさい トマト
25 (月)	こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ナポリタン ゆでやさい ドレッシング	世界 パスタデー	586 24.5 18.4 2.10	こめこパン スパゲティ	チョコクリーム あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく わかめ	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	にんじん ピーマン キャベツ
26 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけやき ごますあえ だいこんとこんにやくのいために		643 24.1 20.3 2.02	こめ こんにやく さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく みそ	かんぴょう キャベツ だいこん しょうが	にんじん コーン きぬさや
27 (水)	むぎいりごはん セルフまいたけごはんのぐ ぎゅうにゅう あつやきたまご からしあえ チーズ		612 22.5 18.9 2.29	こめ さとう こんにやく	むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう チーズ	たまごやき あぶらあげ	ごぼう えだまめ もやし	にんじん ほうれんそう まいたけ
28 (木)	パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう いかとさつまいものあげに ゆでやさい イタリアンドレッシング		606 22.0 18.4 1.89	パン でんぶん さとう	ジャム さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう	いか	パセリ キャベツ	ほうれんそう にんじん
29 (金)	お弁当の日(1回目)『おにぎりをつくろう』 ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき やさいのにんにくしょうゆあえ まるやかみそしる かぼちゃのパパロア		414 18.2 23.1 2.07	ごま ごまあぶら かぼちゃのパパロア	さとう こんにやく	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	とりにく とうにゅう かつおぶし	★ねぎ キャベツ にんにく ごぼう	もやし にんじん だいこん

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) 脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値 エネルギー 638kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.97g

《白楊高校から届けていただいた食材には、★が付いています。》〈※ 天候や感染症等の状況により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください〉

☆☆☆☆☆こんげつのよてい☆☆☆☆☆

- ・1～8日 C日課
- ・8日 セレクト給食
ぶどうゼリー または みかんゼリー
- ・18日 十三夜献立
- ・20日 ミニスポフェス
- ・29日 お弁当の日〔1回目〕

※家庭からおにぎりを持参してください

【10月の給食目標】
食後の過ごし方を工夫しよう



10月は「とちぎ食育推進月間」です。
ご家庭でも、食育についてぜひ考えてみてください。

十三夜（栗おこわ）
十五夜は芋名月と呼ぶのに対して、十三夜は栗名月や豆名月と呼ばれます。片方だけ見るのは片見月といい、縁起が良くないといわれています。

