



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう
10月 学校給食献立予定表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち	こんだてめい 献立名			おも ざいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
ようび	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
1 火 梨給食	むぎいりごはん	牛乳	ハンバーグわふうきのソース みそしる なし	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん しめじ えのきだけ たまぎだけ ほうれんそう なし	647 26.1	20.6 2.0
2 水	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため しおこんぶあえ だいこんとこんにゃくのいために	こめ むぎ さとう かたくりこ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とりにく みそ	しょうが こまつな にいじん キャベツ きぬさや だいこん	602 27.8	14.9 1.7
3 木	コッペパン	牛乳	セルフやきそばサンド ポークしゅうまい② ゆでやさい	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく いか しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	590 26.3	18.1 2.6
4 金	むぎいりごはん	牛乳	いわしのかばやき にびたし かんぴょうのたまごとし	こめ むぎ こめこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし たまご あぶらあげ みそ	しょうが こまつな かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	631 23.8	19.8 1.8
7 月	むぎいりごはん	牛乳	ハムカツ ボイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ パンこ ざらめ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく さつまあげ だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	651 19.5	20.3 2.1
8 火	むぎいりごはん	牛乳	はっぼうさい ちゅうかスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いか なんと うずらたまご	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ たけのこ こまつな グリンピース	592 24.4	16.0 2.2
9 水	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう	639 22.6	20.4 2.0
10 木	はちみつパン	牛乳	とりにくのケチャップあえ ゆでやさい やさいスープ ブルーベリーゼリー	パン はちみつ こめこ さとう ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パセリ とうもろこし ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ	664 32.0	20.9 2.3
11 金 十三夜給食	くりおこわ	牛乳	ちいさがっこうえん おはなし給食 いかてんぶら まっちゃんじお さっぱりあえ みそけんちんじる	こめ (もちごめ) くり ごま あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう いか とうふ みそ	まっちゃん こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな	618 20.2	17.2 1.8
17 木	ココアあげパン	牛乳	オムレツ こふさいも ミネストローネ	パン マカロニ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん セロリ トマト	709 22.5	26.4 2.5
18 金	むぎいりごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	こめ むぎ はちみつ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ のり とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	676 22.7	16.0 2.0
21 月	むぎいりごはん	牛乳	ブルコギふういため こまつなとうふのスープ のりこうみふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ はくさい こまつな	619 24.0	19.3 1.8
22 火 おにぎりの日	(1～4年・6年)	牛乳	ますのマリネ いそべあえ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ます ぶたにく	レモン たまねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん いんげん こまつな キャベツ	622 25.9	15.9 1.6
23 水 おにぎりの日	むぎいりごはん (5年) おにぎり	牛乳	さばのみそに ごまあえ よしのじる	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	617 23.1	19.8 1.8
24 木	コッペパン	牛乳	いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ はちみつ	パン はちみつ こめこ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき いか とうふ たまご ベーコン	パセリ ほうれんそう にんじん	626 23.8	19.9 2.2
25 金	むぎいりごはん	牛乳	メンチカツ ごましょうゆあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ	こまつな にんじん はくさい だいこん ごぼう	659 23.0	20.2 2.1
28 月	むぎいりごはん	牛乳	セルフまいたけごはんのぐ あつやきたまご もやしとにらのごまあえ	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご	まいたけ たもぎだけ ごぼう にんじん えだまめ もやし にら	579 21.9	16.1 1.7
29 火	むぎいりごはん	牛乳	アジフライ おひたし さといものちゅうかに	こめ むぎ パンこ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく	599 21.6	16.7 2.2
30 水	むぎいりごはん	牛乳	ぎょうざ② パンサンスウ マーボーどうふ	こめ むぎ ざらめ かたくりこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にら	664 24.6	19.6 1.7
31 木	くらパン	牛乳	スパゲティナポリタン ゆでやさい パンプキンパバロア	パン こくとう スパゲティ あぶら パバロア	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かぼちゃ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし ブロッコリー	659 22.7	19.5 2.1

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21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g以下
8.9月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー633kcal たんぱく質23.9g 脂質18.8g 塩分2.0g

10月22日(1～4年生, 6年生), 23日(5年生)は、「おにぎりの日」です。
発達段階に応じて、自分でおにぎりを作ったり、米をといで炊飯したりし、子供たちへの食への
関心を高め、自己管理能力を高めることを目的としています。ご協力、よろしくお願いします。

☆牛乳・おかずは出ます。
(おにぎりを忘れた場合、
代わりの主食はでません。)
☆給食時間まで教室で保管します。

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

