



2022年10月

[10月 こんだてひょう]



錦生赤目小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	白飯 		ホイコーロー はるさめスープ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, ベーコン	白飯, 油, 三温糖, はるさめ(乾), ごま油	キャベツ, たまねぎ, ビーマン, にんじん, しめじ, しょうが, にんにく, りよくとうもやし, たけのこ(ゆで), こまつな	605 kcal 22.5 g 20.0 g 1.7 g
4火	ドライカレー 		フレンチサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆〔三重県産〕	麦飯, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリ, キャベツ, 切干しだいこん, ほうれんそう, ホールコーン(冷)	630 kcal 25.2 g 19.4 g 1.0 g
5水	麦飯 		焼きししゃも 野菜ソテー さつまいもの味噌汁	牛乳, ししゃも(生干し), 豚もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油, さつまいも	キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷), だいこん, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	610 kcal 27.0 g 16.5 g 2.0 g
6木	減量パン 焼きそば 		かきたま汁	牛乳, 豚もも肉, あおのり, 木綿豆腐, 鶏卵	減量パン, 焼きそば麺(ゆで), 油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, りよくとうもやし, しょうが(甘酢漬), 干し椎茸, 葉ねぎ	652 kcal 27.2 g 23.6 g 2.7 g
7金	麦飯 		八宝菜 大学芋	牛乳, 豚もも肉, いか, うずら卵水煮	麦飯, 油, かたくり粉, さつまいも, 三温糖, 黒ごま	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, たけのこ(ゆで), チンゲンサイ, 干し椎茸	654 kcal 22.0 g 15.5 g 1.3 g
11火	麦飯 		厚揚げのピリ辛煮 磯辺あえ かき	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白みそ, 焼きのり	麦飯, 油, 三温糖, ごま油	しょうが, 板こんにゃく, だいこん, にんじん, こまつな, キャベツ, りよくとうもやし, かき	612 kcal 23.2 g 17.8 g 1.6 g
12水	麦飯 		シルバーの照り焼き おひたし 豚汁	牛乳, シルバー, 豚もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), 油, さといも	キャベツ, にんじん, りよくとうもやし, ごぼう, だいこん, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	602 kcal 27.6 g 16.8 g 2.2 g
13木	きなこ揚げパン 		ポトフ レモン風味サラダ	牛乳, きな粉(大豆), 鶏もも肉, ツナ水煮	コッペパン, 油, 三温糖, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, だいこん, ほうれんそう, ホールコーン, レモン(果汁, 生)	627 kcal 23.4 g 26.2 g 2.3 g
14金	麦飯 		豚じゃが 小松菜のかみかみ和え みかん	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, いか 短冊	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり), ごま油	たまねぎ, 突きこんにゃく, にんじん, さやいんげん(ゆで), こまつな, りよくとうもやし, しょうが, 切干しだいこん, にんにく, 温州蜜柑(早生, 生)	631 kcal 23.8 g 15.1 g 1.3 g
17月	白飯 		麻婆豆腐 パンサンスウ	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ロースハム	白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, はるさめ(乾), ごま(いり), ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 葉ねぎ, りよくとうもやし, ほうれんそう, キャベツ, にんじん	626 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g
18火	減量麦飯 しょうゆラーメン 		ごぼうサラダ	牛乳, 豚もも肉, うずら卵水煮	麦飯, 中華めん(ゆで), 油, ごま油, マヨネーズ	にんにく, にんじん, はくさい, りよくとうもやし, しょうが, 葉ねぎ, ごぼう, キャベツ, こまつな	615 kcal 23.1 g 22.1 g 1.8 g
19水	カレーライス 		ひじきサラダ	牛乳, 豚もも肉, ツナ水煮, 干ひじき(メリス釜, 乾)	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, こまつな	632 kcal 21.0 g 17.9 g 2.2 g
20木	スライスパン 		ダブルポテトサラダ チンゲンサイのクリームスープ	牛乳, ロースハム, 鶏もも肉, 大豆, 牛乳	スライスパン, さつまいも, じゃがいも, マヨネーズ, 油, 米粉・みえのゆめ	キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん	621 kcal 23.0 g 23.9 g 2.5 g
21金	麦飯 		さばのケチャップソース ゆかりあえ 豆腐のすまし汁	牛乳, まさば, 木綿豆腐	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, にんにく, キャベツ, りよくとうもやし, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	660 kcal 26.7 g 23.7 g 1.9 g
22土	白飯 		チャブチェ 豆腐の五目スープ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 鶏もも肉, 木綿豆腐	白飯, 油, はるさめ(乾), ごま(いり), 三温糖, ごま油	にんにく, 干し椎茸, たまねぎ, にんじん, にら, たけのこ, りよくとうもやし, キャベツ, しょうが, チンゲンサイ	609 kcal 21.8 g 17.7 g 1.5 g
25火	サツまんま 		マヨネーズあえ 具だくさん味噌汁	牛乳, さつまいも, 焼き豚, 木綿豆腐, ミックスみそ	麦飯, さつまいも, 黒ごま, マヨネーズ	キャベツ, りよくとうもやし, にんじん, ほうれんそう, だいこん, ごぼう, 突きこんにゃく, しめじ, 葉ねぎ	604 kcal 20.3 g 17.8 g 3.0 g
26水	麦飯 		さわらの西京焼き 昆布和え のつべい煮	牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ, 塩昆布, 厚揚げ, 焼き竹輪	麦飯, 三温糖, さといも	キャベツ, にんじん, だいこん, 板こんにゃく, さやいんげん(ゆで)	619 kcal 28.4 g 16.4 g 1.7 g
27木	ミルクパン 		ポークシチュー コールスロー	牛乳, 豚もも肉, 大豆	ミルクパン, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	にんじん, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, キャベツ, ホールコーン, こまつな, 切干しだいこん	627 kcal 24.0 g 22.6 g 2.2 g
28金	麦飯 		五目うま煮 大豆とじゃこの甘辛	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 大豆, かたくちいわし(煮干し)	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, 板こんにゃく, たけのこ(ゆで), さやいんげん(ゆで)	664 kcal 27.2 g 19.8 g 1.2 g
31月	白飯 		チキンステーキ ゆで野菜 大根の味噌汁	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, ミックスみそ	白飯, 三温糖	しょうが, にんにく, キャベツ, ブロッコリー, ホールコーン, だいこん, 突きこんにゃく, しめじ, 葉ねぎ	607 kcal 27.3 g 19.5 g 2.5 g

*学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。



10月めあて