

[10月 献立表]

2023年10月

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 脂質 食塩相当量 |
|-----|---|---|---------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| 2月 | 白飯  【バリっ子給食：こまつ】 |  | 肉豆腐 小松菜のかみかみあえ | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、いか | 白飯、油、三温糖、ごま(いり) | にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく | 602 kcal 26.5 g 18.6 g 1.6 g |
| 3火 | サツまんま  |  | 野菜炒め 筑前煮 | 牛乳、さつま揚げ、焼き豚、ベーコン、鶏もも肉、厚揚げ | 麦飯、さつまいも、黒ごま、油、黒砂糖 | にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、板こんにやく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで) | 627 kcal 23.2 g 19.7 g 2.4 g |
| 4水 | 麦飯  |  | いわしのかば焼き風 ゆかりあえ みそ汁 | 牛乳、まいわし、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも | しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ | 613 kcal 24.4 g 18.7 g 2.1 g |
| 5木 | コッペパン  |  | ポークビーンズ ジャーマンポテト | 牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ベーコン | コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで) | 592 kcal 23.5 g 23.7 g 2.5 g |
| 6金 | 減量麦飯 カレーうどん   |  | れんこんサラダ | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ロースハム | 麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま(いり) | たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン | 577 kcal 19.6 g 20.6 g 1.8 g |
| 10火 | 麦飯  |  | 厚揚げのピリ辛煮 しらすあえ かき | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ちりめんじゃこ | 麦飯、油、三温糖 | しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、かき | 601 kcal 24.2 g 16.9 g 1.8 g |
| 11水 | ハヤシライス  |  | ひじきサラダ | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハム、干ひじき(アヲシ釜、乾) | 麦飯、油、薄力粉、三温糖 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな | 636 kcal 21.7 g 20.7 g 2.0 g |
| 12木 | さつまいもサラダサンド  |  | ほうれん草のクリームスープ | 牛乳、まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)、ベーコン、鶏もも肉、牛乳、クリーム(乳脂肪) | スライスパン、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、マカロニ・スパゲッティ、米粉・みえのゆめ | キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう | 584 kcal 22.0 g 25.0 g 2.3 g |
| 13金 | 麦飯  |  | 鯖のバーベキューソース 野菜ソテー けんちん汁 | 牛乳、さわら、木綿豆腐 | 麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖 | 葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸 | 575 kcal 25.6 g 16.6 g 1.9 g |
| 16月 | 白飯  【バリっ子給食：さつまいも】 |  | 納豆 さつまいものレモン煮 名張の牛汁 | 牛乳、糸引納豆、伊賀牛肉 | 白飯、さつまいも、三温糖、油 | レモン(果汁、生)、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、突きこんにやく、葉ねぎ | 611 kcal 19.1 g 16.1 g 1.0 g |
| 17火 | 元気100倍チャーハン  |  | はるさめスープ みかん | 牛乳、牛もも肉、鶏卵、鶏もも肉、木綿豆腐 | 麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾) | にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しょうが、温州蜜柑(早生、生) | 613 kcal 22.5 g 19.0 g 2.7 g |
| 18水 | 麦飯  |  | 八宝菜 大豆とさつまいもの甘辛 | 牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮、大豆 | 麦飯、油、かたくり粉、さつまいも、三温糖 | しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、まこも、チンゲンサイ、干し椎茸 | 632 kcal 24.2 g 19.1 g 1.2 g |
| 19木 | 減量パン 和風スパゲティ   【みえ地物一番給食の日】 |  | ごぼうサラダ | 牛乳、ベーコン、いか、焼きのり、まぐろ缶詰(油漬フルークラフト) | 減量パン、スパゲッティ(麺)、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ | にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな | 553 kcal 22.9 g 22.6 g 2.3 g |
| 20金 | 麦飯  【みえ地物一番給食の日】 |  | さいら ほうれん草の磯辺あえ さつま汁 | 牛乳、さんま(開き干し)、焼きのり、鶏もも肉、ミックスみそ | 麦飯、さつまいも | ほうれんそう、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、葉ねぎ | 591 kcal 23.7 g 17.7 g 2.0 g |
| 21土 | 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、りょくとうもやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん | 614 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g |
| 24火 | 麦飯  |  | さばのケチャップソース おひたし もずくのすまし汁 | 牛乳、まさば、もずく(塩蔵、塩抜き) | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖 | しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ | 625 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g |
| 25水 | 麦飯 じゃこふりかけ   |  | ビーフンの炒め物 卵スープ | 牛乳、豚もも肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、あおのり | 麦飯、ビーフン、油、ごま油、かたくり粉 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、たけのこ(水煮缶詰)、にら、干し椎茸、ほうれんそう | 587 kcal 23.8 g 16.2 g 2.6 g |
| 26木 | ミルクパン  【バリっ子給食：キャベ】 |  | 豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン | ミルクパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、にんじん、ホールトマト、さやいんげん(ゆで) | 558 kcal 25.2 g 25.0 g 2.5 g |
| 27金 | チキンカレー  |  | 切干大根のサラダ | 牛乳、鶏もも肉、ロースハム | 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、切干しだいこん、キャベツ、こまつな | 630 kcal 19.5 g 19.6 g 2.1 g |
| 30月 | 白飯  |  | おでん風煮 マヨネーズあえ | 牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水煮、カット昆布、いか | 白飯、じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ | だいこん、板こんにやく、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう | 617 kcal 26.5 g 20.7 g 1.7 g |
| 31火 | 麦飯 | | ヤムニョムチキン 添え野菜 もやしスープ | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 | 麦飯、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま(いり) | しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ホールコーン、りょくとうもやし、葉ねぎ | 674 kcal 25.7 g 24.9 g 2.1 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。

バリっ子給食：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月のめあて 後片付けをきちんとしよう