



よていこんだてひょう

食べ物を大切にしよう！



こんげつのもくひょう

今月のこんだてにこめた思い・ポイント	旬の食材
<ul style="list-style-type: none"> 秋が旬の食べ物を使って給食を作ります。 9月に好評だった梨の食べ比べ。10月4日は、長野県生まれのりんごである「秋映」と「シナノスイート」の食べ比べです。 十三夜・音楽会・ハロウィンとイベントが盛りだくさん！それぞれのイベントに沿った献立にしました。 	さつまいも、里芋、梨、りんご、柿、栗、秋刀魚

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとつメモ	
1火	 コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉, 上白糖, ショートニング	701 kcal	 お魚屋さんおすすめ！ 長崎県 でとれたアジを使ってアジフライにします！
		アジフライ	アジ, 鶏卵(冷凍全卵液卵)		薄力粉, パン粉(乾燥), 米サラダ油	34.4 g	
		チリコンカン	鶏若鶏肉ひき肉, 大豆(国産・乾)	玉葱, にんじん, にんにく(りん茎), トマト缶詰(ホール)	じゃがいも, 米サラダ油, 三温糖	25.4 g	
		せんキャベツ		キャベツ, にんじん, りょくとうもやし		2.8 g	
2水	 ごはん	ごはん			精白米	622 kcal	 いつものハンバーグには豆腐が入りますが、今回のハンバーグは 肉100% で作ります！
		ハンバーグ	牛ひき肉, 豚ひき肉, 豆乳	玉葱, えのきペースト	米サラダ油, パン粉(乾燥), 上白糖	25.1 g	
		チーズサラダ	サイコロチーズ4mm角	にんじん, りょくとうもやし, キャベツ	米サラダ油, 上白糖	23.1 g	
		きりぼしだいこんのスープ		切干しだいこん, こまつな, 玉葱, にんじん, どうもろこし		2.1 g	
3木	 しょうゆラーメン	しょうゆラーメン	豚肩(脂身付き), 日高こんぶ, かつお厚削り節	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, きくらげ, りょくとうもやし, こまつな(冷凍), しなちく, どうもろこし	中力粉(1等) 麺: 主食	748 kcal	 3年生希望献立! 3年生の希望献立は人気メニューがそろいぶみ！待ち遠しいですね！
		とりにくのからあげ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんにく, しょうが	かたくり粉, 米粉, 米サラダ油	33.4 g	
		かみかみサラダ	さきいか	キャベツ, きゅうり, にんじん	米サラダ油, 上白糖	23.1 g	
		ココアプリン	牛乳		プリンの素	2.3 g	
4金	 ごはん	ごはん			精白米	597 kcal	 長野県生まれのりんご「秋映」「シナノスイート」の2種類の食べ比べです！お楽しみに♪
		さけとチーズいりたまごやき	鶏卵(冷凍全卵液卵), さけ, プロセスチーズ	しそ葉	米サラダ油	26.4 g	
		やさいたっぷりとんじる	豚肩(脂肪なし), 木綿豆腐, 煮干し, 味の会手作りみそ	玉葱, だいこん, にんじん, こぼろ, ねぎ	米サラダ油, さつまいも	19.7 g	
		りんご		★りんご		1.8 g	
7月	 ごはん	ごはん			精白米	558 kcal	 小えびは カルシウム がたっぷり！今のうちに骨を強くしておくことが大切です！
		メルルーサのねぎソース	メルルーサ	しょうが, にんにく(りん茎), こねぎ	かたくり粉, 米粉, 米サラダ油, 上白糖, こま油	25.6 g	
		いもとくらのちゅうかあえ	かに風味かまぼこ, 干ひじき	きゅうり, キャベツ, にんじん	じゃがいも, こま油, 上白糖	15.1 g	
		はくさいとこえびのちゅうかスープ	生揚げ, 干しえび	えのきだけ, 玉葱, はくさい, にんじん	かたくり粉	2.0 g	
8火	 みそたまトースト	みそたまトースト	脱脂粉乳, 鶏卵(水煮缶詰), 米みそ, ヨーグルト, チーズスプレッド	玉葱	強力粉, 上白糖, ショートニング, マヨネーズ(全卵型)	635 kcal	 みそといえば和食に使われるイメージですが、パンに合うように味付けを工夫してあります。初挑戦のみそたまトーストお楽しみに♪
		きりぼしだいこんのサラダ		切干しだいこん, にんじん, キャベツ, どうもろこし	上白糖, こま(すり)白	25.5 g	
		やさいスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	玉葱, にんじん, りょくとうもやし, こまつな		21.8 g	
						3.1 g	
10木	 ソフトめんとうにゅうタンタンスープ	ソフトめんとうにゅうタンタンスープ	豚ひき肉, 米みそ, 日高こんぶ, かつお厚削り節, 調製豆乳	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, りょくとうもやし, きくらげ, どうもろこし, チンゲンツァイ	中力粉(1等) 麺: 主食, こま油, 三温糖, ねりごま白, こま(すり)白	776 kcal	 手作りのスイートポテトはさつまいもを 17kg 使って作ります。しっとりなめらかなスイートポテトになるようがんばります！
		おかかあえ	かつお節	キャベツ, はくさい, にんじん	こま(いり)	25.3 g	
		スイートポテト	クリーム(乳脂肪), たまご		さつまいも, 上白糖, 無塩バター, いりごま黒	24.0 g	
						1.7 g	
11金	 ごはん	ごはん			精白米	576 kcal	 給食は必ず、 赤・黄・緑 の食べ物がそろいように作られています。
		キムチーズにくじゃが	豚もも(脂肪なし), チーズスプレッド	にんじん, 玉葱	じゃがいも, 米サラダ油, 三温糖	24.5 g	
		ささみともやしのサラダ	ささみチャンク	にんじん, りょくとうもやし, きゅうり, ねぎ	こま油, 上白糖, こま(いり)白	16.1 g	
		きゃべつとだいこんのみそしる	油揚げ, 味の会手作りみそ, 煮干し	キャベツ, だいこん, 生しいたけ(菌床栽培), 生, ねぎ		2.4 g	
15火	 くりおかわ	くりおかわ			精白米, もち米, 三温糖, 日本ぐり, いりごま黒	605 kcal	 十三夜! 十三夜は、十五夜の「中秋の名月」に次いで美しい月が見られるそうです！
		こおりどうふのオランダに	凍り豆腐, 鶏若鶏肉もも(皮なし)	玉葱, にんじん	かたくり粉, 米粉, 米サラダ油, じゃがいも, 上白糖, 米サラダ油	22.6 g	
		ごしきサラダ		キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, どうもろこし(冷凍)	上白糖	15.1 g	
		はくさいのみそしる	木綿豆腐, 煮干し, 味の会手作りみそ	はくさい, こまつな	さつまいも	2.5 g	

16 水		のざわなそぼろどん	鶏卵(冷凍全卵液卵), 豚ひき肉	しょうが, にんじん, のざわな(調味漬)	精白米, 米サラダ油, ごま油, 上白糖, ごま	626 kcal		長野県の郷土食「野沢菜漬け」を使ったそぼろどんです。ご飯にたっぷりかけていただきますよ！
		かんてんサラダ	寒天, ささみ, チャンク	キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし, にんじん	三温糖, ごま油	26.9 g		
		あつあげのみそしる	生揚げ, 味の会手作りみそ, 煮干だし	玉葱, だいこん, ねぎ		21.5 g		
		ヨーグルト	ソフールげんぎヨーグルト			2.4 g		
17 木		ごもくうどん	鶏若鶏肉胸(皮なし), 油揚げ, 白高こんぶ, かつお厚削り節	にんじん, 玉葱, だいこん, ねぎ, ほうれんそう(冷凍)	強力粉, 三温糖	751 kcal		紅玉というりんごを使ってアップルパイを作ります。煮てもくすれにくく、酸っぱさがあるのが紅玉の特徴です！
		すみそあえ	カットわかめ, 米みそ	きゅうり, キャベツ, にんじん	上白糖, ごま(いり)	25.2 g		
		てづくりアップルパイ		★りんご, レモン(果汁, 生)	パイ皮, 上白糖	23.1 g		
18 金		ごはん			精白米	616 kcal		音楽会応援献立! 音楽会応援デザートは あるイラスト が描かれたデザートです。お楽しみに♪
		かつおのつくだに	かつお	しょうが	中ざら糖, 三温糖	29.4 g		
		いそかあえ	きざみのり	にんじん, キャベツ, りょくとうもやし		13.3 g		
		もずくスープ	沖縄もずく, 木綿豆腐, かつお厚削り節	玉葱, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ		2.0 g		
		おながくかいおうえんデザート	牛乳		プリン(素), ミルクチョコレート			
22 火		まっちゃあげパン	脱脂粉乳		強力粉, 上白糖, ヨートンク, 上白糖, 米サラダ油	658 kcal		4年生希望献立! まっちゃ揚げパンは、まっちゃとよきな粉をブレンドした粉をまぶして作ります!!
		てりやきチキン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	しょうが	三温糖	28.7 g		
		コーンサラダ		とうもろこし(ゆ-補冷凍), キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, にんじん	ごま油, 上白糖	22.8 g		
		ワンタンスープ		玉葱, なしめじ, はくさい, にんじん	しゅうまいの皮	2.6 g		
23 水		キムタクごはん	豚モモ(脂肪なし)	にんにく, にんじん, キムチ, たくあん	精白米, 米サラダ油	504 kcal		秋が旬の食べ物「柿」柿は意外にも ビタミンC がたくさん入っています。
		はるさめサラダ	ロースハム	きゅうり, にんじん, キャベツ	普通はるさめ(乾), 上白糖, ごま油	21.1 g		
		とりごぼうスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし), 生揚げ	玉葱, ごぼう, だいこん, ねぎ		13.7 g		
		かき		かき		2.1 g		
24 木		ながさきチャンポンふう	豚肩(脂肪なし), むきえび, すずめいか, なると	しょうが, にんにく, にんじん, とうもろこし(ゆ-補冷凍), キャベツ, あらびきくろけ(乾), さやえんどう(ゆ)	中力粉(1等)麵: 主食, かたくり粉	637 kcal		読書旬間コラボ! 「たべものやさん しりとりだいがい かいさいします」から ぎょうざ 四ヶ月ぶりの登場! 直径15cmのぎょうざの皮 を使います!
		てづくりあげぎょうざ	豚ひき肉, 鶏若鶏肉ひき肉, おから(新製法)	キャベツ, 玉葱, たら, ねぎ, にんにく(りん茎), しょうが	ぎょうざの皮, 米サラダ油, ごま油	30.0 g		
		もやしのちゅうかサラダ	ささみ, チャンク	りょくとうもやし, きゅうり, にんじん	上白糖, ごま油	18.2 g		
25 金		ごはん			精白米	551 kcal		みなさん給食の時の食器の並べ方は合っていますか? 給食放送でもう一度確認しましょう!
		シルバーのさいきょうやき	シルバー, 米みそ(甘みそ)		上白糖	26.9 g		
		だいこんサラダ		だいこん, にんじん, ほうれんそう	米サラダ油, 上白糖	17.2 g		
		すましじる	鶏若鶏肉胸(皮なし), 木綿豆腐, 油揚げ, かつお厚削り節	だいこん, はくさい		1.8 g		
28 月		ごはん			精白米	599 kcal		歯の日! 厚揚げ・小魚・チーズと歯を強くするカルシウムが含まれる食べ物を取り入れました。
		あつあげにくみそあん	生揚げ, 鶏若鶏肉ひき肉, 米みそ(淡色辛みそ)	こねぎ	黒砂糖, かたくり粉	27.7 g		
		こざかなとチーズのサラダ	しらす干し(半乾燥品), プロセスチーズ	きゅうり, にんじん, キャベツ	ごま(いり), ごま油	21.6 g		
		さわにわん	豚モモ(脂肪なし), かつお厚削り節	ごぼう, だけ, こゆで, えのきたけ, にんじん, だいこん, ねぎ		1.9 g		
29 火		コッペパン	脱脂粉乳		強力粉, 上白糖, ヨートンク	558 kcal		料理をカラフルにしてくれるパプリカですが、みなさんがよく知っているピーマンとはどんな違いがあるのでしょうか?
		ピザチキン	鶏若鶏肉モモ(皮なし), チーズスプレッド	にんにく(りん茎), 玉葱, トマト缶詰(ホール), 青ピーマン	米サラダ油, 三温糖	27.3 g		
		パプリカサラダ	かに風味かまぼこ	りょくとうもやし, 赤ピーマン, 青ピーマン, きゅうり, とうもろこし(ゆ-補冷凍), モン(果汁, 生)	オリーブ油, 上白糖	17.4 g		
		じゃがいもとだいこんのスープ		だいこん, キャベツ, にんじん	じゃがいも	2.9 g		
30 水		ごはん			精白米	607 kcal		秋が旬のさんまを、骨まで食べることができるようにじっくり煮ます。ご飯にピッタリの味付けです♪
		サンマのうめかんろに	さんま	しょうが, 梅干し	中ざら糖	24.1 g		
		あさづけ		にんじん, はくさい, きゅうり, 黄ピーマン		22.7 g		
31 木		ほうとう	鶏若鶏肉胸(皮なし), 油揚げ, 白高こんぶ, かつお厚削り節, 米みそ	玉葱, にんじん, だいこん, なしめじ, 西洋かぼちゃ, こまつな	強力粉	706 kcal		ハロウィン! ハロウィンということでかぼちゃをたっぷり使ったほうとうです♪
		カレーあえ		りょくとうもやし, にんじん, キャベツ, 青ピーマン	三温糖	28.6 g		
		マロンカップケーキ	おから, 鶏卵(冷凍全卵液卵), 調製豆乳		薄力粉, 無塩バター, 上白糖, はちみつ, くりペースト	20.1 g		
						2.1 g		

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー619kcal、たんぱく質20.1~30.1g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【10月の給食の平均栄養量は、エネルギー632kcal、たんぱく質26.9g、脂19.8g、食塩相当量2.3gです。】

*献立は都合により変更となる場合がございます。