



が つ こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

10月献立予定表 ①

令和5年度

めあて 「すききらいをせず、のこさずたべよう」

志免中央小学校

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう g
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			
2	げつ 月	むぎごはん あつあげのちゅうかに ささみときゅうりのごまあえ きくらげのふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく ひじき かつおぶし	にんじん もやし きぬさや しいたけ きゅうり きりほしだいこん きくらげ	636	27.5	21.4
3	か 火	むぎごはん なすのみそしる さかなのレモンあげ ほうれんそうのいそあえ やめちゃムース	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば のり	なす たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	715	22.7	26.8
4	すい 水	むぎごはん ごもくうどん にくづめいなり ブロッコリーのごまあえ	こめ むぎ かんめん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ぶたにく さかなすりみ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー	606	22.8	20.0
5	もく 木	 しゅうぎょうしき 						
6	きん 金	 あきやすみ 						
9	げつ 月	 スポーツの日 						
10	か 火	 あきやすみ 						
11	すい 水	むぎごはん ぶたじる さんまのみぞれに あおなのごますあえ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さんま ハム	にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ こまつな もやし	613	23.8	19.3
12	もく 木	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに ブロッコリーのめんたいあえ みかん	こめ むぎ さといも あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たらこ	にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ きぬさや ブロッコリー みかん	635	20.4	19.7
13	きん 金	【てづくりこんだて】 きなこあげパン チンゲンサイのミルクスープ キャベツとアスパラのサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とうにゅう ハム	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン キャベツ アスパラ きゅうり	612	20.2	25.0

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

お米がおいしい季節です！

今年出来たお米「新米」の季節です。

稲刈りをしている田んぼもみかけます。

給食では、10月上旬から「新米」にかわります。糟屋地区でとれた「夢つくし」です。

食欲の秋！旬のおいしい食べ物もたくさんでできます。

おいしいごはんを旬の食べ物といっしょに味わいましょう。

ごはんは、よくかんで食べると、甘みがでできますよ。





が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

10月献立予定表②

令和5年度

めあて「すききらいをせず、のこさずたべよう」

志免中央小学校

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう g	
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる				
16	げつ 月	きのこごはん だいこんのすましじる たまごやき れんこんサラダ	こめ あぶら はるさめ エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ ふ たまご ハム	にんじん しいたけ しめじ エリンギ だいこん ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	622	20.4	24.9	
17	か 火	むぎごはん ごじる ししゃもフリッター ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ ししゃも	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	692	25.4	25.0	
18	すい 水	<small>やまがたけん</small> 【山形県のきょうどりょうり】 むぎごはん いもに おみづけ ラフランスゼリー	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう しめじ こまつな だいこんば きりぼしだいこん	594	19.1	12.2	
19	もく 木	★しょくいくの日★ カレーライス かいそうサラダ もものヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	634	20.7	15.7	
20	きん 金	コッペパン ポタージュスープ きのこソースのハンバーグ こぶさいも	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう しろいんげん ぶたにく とりにく	たまねぎ コーン えだまめ エリンギ しめじ	673	27.3	25.8	
23	げつ 月	【ベトナムのりょうり】 むぎごはん フォー あげはるまき きゅうりともやしのサラダ	こめ むぎ ひらめんビーフン あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし	610	19.2	26.0	
24	か 火	むぎごはん こがねいろのにくじゃが なっとう こまつなとひじきのごまあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう とりにく ひじき	にんじん えだまめ こんにゃく こまつな もやし	652	25.1	14.8	
25	すい 水	むぎごはん キムチなべ きりぼしだいこんのサラダ かなぎのつくだに	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ハム かなぎ	しょうが キムチ ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのき ニら きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	583	25.1	14.8	
26	もく 木	むぎごはん よせおでん キャベツのすみそあえ もずくのり	こめ むぎ さといも さとう ごま みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく うすらのたまこ てんぷら あつあげ みそ のり もずく	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり もやし	601	23.5	18.6	
27	きん 金	こめこパン きのこのカレースパゲティー ごぼうサラダ オレンジ	パン スパゲティー あぶら ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ しめじ えのき エリンギ マッシュルーム しいたけ にんにく にんじん ほうれんそう ごぼう オレンジ	600	24.0	23.0	
30	げつ 月	むぎごはん はくさいとにくだんごのスープ さかなのチーズやき ブロッコリー	こめ むぎ マロニー エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうにゅう チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ ブロッコリー	633	26.9	24.3	
31	か 火	むぎごはん みそラーメン シュウマイ やさしいため	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ベーコン	にんじん きくらげ コーン もやし ねぎ キャベツ ニら たまねぎ	587	21.4	17.1	
※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。						へいきんえいようりょう 平均栄養量	628	23.1	20.8
※牛乳は毎日つきます。						まじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%

きせつ か め たいちよう じ き
季節の変わり目で、体調をくずしやすい時期です。

はや はやお あさ げんき す
早ね、早起き、朝ごはんをこころがけて、元気に過ごしましょう。

