



が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

10月献立予定表①

令和6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	しほう 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			
1	か 火	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 きりぼしだいこん きくらげ	650	28.3	21.8
2	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	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー	631	23.3	21.6
3	もく 木	セルフおにぎり ぶたじる こうやどうふのはちもくに みかん	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく こうやどうふ	うめぼし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ ししいたけ きぬさや こんにゃく みかん	578	20.8	13.5
4	きん 金	【てづくりこんだて】 ココアあげパン チンゲンサイのとうにゅうスープ キャベツとアスパラのサラダ	パン あぶら ココア さとう	ぎゅうにゅう 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	613	19.6	25.7
7	げつ 月	きのこごはん とうふのすましじる たまごやき れんこんサラダ	こめ あぶら 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 たまご ハム	にんじん ししいたけ しめじ エリンギ たまねぎ えのき みずな れんこん キャベツ きゅうり	620	21.6	26.0
8	か 火	むぎごはん みそラーメン シュウマイ ブロッコリーのオイスターソースいため	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	にんじん きくらげ コーン もやし ねぎ たまねぎ ブロッコリー	573	23.0	14.7
9	すい 水	【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	571	18.4	12.3
10	もく 木	ぜんきしゅうぎょうしき 						
11	きん 金	あきやすみ  						
14	げつ 月	スポーツの日  						
15	か 火	あきやすみ  						

※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。

10月第2月曜日は、「スポーツの日」です。

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに

気持ちのよい季節になりました。

健康な体作りには「栄養、運動、休養」が大切です。

運動も積極的にいきましょう。



スポーツには **食事** がカギ!

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物は控えて、
炭水化物の主食
を中心に食べま
しょう。



試合の前後に水分を
しっかりと
ましよう





がつ こん だて よ てい ひょう

10月献立予定表②

令和6年度

志免中央小学校

めあて「すききらいをせず、のこさずたべよう」

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				
16	すい 水								
17	もく 木	むぎごはん エスニックにくじゃが ブロッコリーのごまネーズあえ ツナだいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ツナ だいず	にんじん ねぎ えだまめ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	656	25.8	21.0	
18	きん 金	★しょくいくの日★ コッペパン コンソメスープ きのこソースのハンバーグ こふきいも	パン マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ エリンギ しめじ	593	24.1	22.4	
21	げつ 月	【タイのりょうり】 ガパオライス えびのスープ はるさめのサラダ ライチゼリー	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ ハム	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん しめじ たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし	566	23.0	16.9	
22	か 火	カレーライス ハニーサラダ ぶどうヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	630	20.6	17.2	
23	すい 水	【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だいあえ あじつけのり みかんゼリー	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 のり	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	624	20.7	18.5	
24	もく 木	むぎごはん ごじる さばのにつけ ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ さば のり	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	658	26.1	23.1	
25	きん 金	こめごはん 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 ごぼう ほうれんそう オレンジ	605	24.3	21.5	
28	げつ 月	むぎごはん キムチなべ きりぼしだいこんのサラダ みかん	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	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 みかん	584	23.2	13.8	
29	か 火	むぎごはん こがねいろのにくじゃが こまつなごまあえ なっとう	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	にんじん えだまめ こんにゃく こなつな もやし えのき	644	24.5	14.6	
30	すい 水	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	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 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	581	23.5	16.9	
31	もく 木	むぎごはん はくさいのみそしる まぐろのレモンに だいこんのマヨネーズあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ みそ まぐろ ハム	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	671	26.0	23.6	
※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。						へいきんえいようりょう 平均栄養量	614	23.2	19.2
						き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%

季節の変わり目で、体調をくずしやすい時期です。

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。

