

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

が　　っ　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　も　　く　　ひ　　ょう

10月の給食目標

に　　が　　て　　た　　も　　の　　ち　　ょう　　せ　　ん

苦手な食べ物にも挑戦しよう

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　よう　　ざ　　い　　り　　ょう 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　よう　　ざ　　い　　り　　ょう 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			529	ぎゅうにゅう	こくとうパン	80	○			551
ごはん(すくなめ)	さのたまあじつけのり	1袋		○			こくとうパン	にくじゃがコロッケ	50	○			小(高)
	うどん	60	○			小(高)		あげあぶら	3	○			631
	ぶたにく	20		○		617	にくじゃが	ツナ	10		○		
さのたま	うすあげ	10		○			コロッケ	キャベツ	15			○	中・高
あじつけのり	はくさい	20			○	中・高	グリーンサラダ	きゅうり	10			○	847
	あおねぎ	3			○	743		ブロッコリー	20			○	
みそにこみ	にんじん	10			○		ポークビーンズ	あぶら	2.4	○			
うどん	たまねぎ	10			○			りんごす・しお・こしょう					
	ほししいたけ	0.5			○			さとう	1.3	○			
さきみと	みそ	10		○				ぶたにく	20		○		
ほうれんそうの	うすくちしょうゆ	1						だいずみずに	15			○	
ごまあえ	みりん	1						じゃがいも	25	○			
	だしじる	1.8						たまねぎ	30			○	
げんきヨーグルト	さきみフレーク	10		○				にんじん	10			○	
	ほうれんそう	15			○			さやいんげん	8			○	
	キャベツ	20			○			にんにく	0.5			○	
	にんじん	8			○			トマトみずに	30			○	
	しょうゆ	3						オリーブオイル	1	○			
	さとう	2	○					ケチャップ	9				
	しろすりごま	0.8		○				さとう	0.5	○			
	だしじる	0.03						あかワイン	2				
	げんきヨーグルト	1個		○				ウスターソース	0.5				
21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			564	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			496
こまつな	やさいブイヨン	0.5						ゆかり	1袋				
チャーハン	たまご	30		○		小(高)	ごはん	ぎゅうにく	30		○		小(高)
	あぶら	2	○			650		さといも	50	○			588
とうふと	やきぶた	25		○			ゆかり	だいこん	25			○	中・高
わかめの	こまつな	20			○	中・高		ごぼう	15			○	725
ちゅうかスープ	しお	0.5			○	779		にんじん・しろねぎ	10			○	
	しろねぎ	10					いもに	いたこんにゃく	15	○			
	あぶら	1	○					さとう	3	○			
フレンズクレープ	しょうゆ	1.1					こまつなの	しょうゆ・さけ・だしじる					
(いちご)	さけ	1					おろしあえ	こまつな	25			○	
	しお	0.15						しめじ	8			○	
	こしょう	0.05						にんじん	10			○	
	とりミンチ	15		○				うすあげ	8		○		
	とうふ	15		○				だいこんおろし	20			○	
	キャベツ	15			○			うすくちしょうゆ	1.8				
	たまねぎ	15			○			ゆずしぼりじる	1			○	
	にんじん	10			○			さとう	0.25	○			
	わかめ	0.3		○			24日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうが	0.8			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541
	あぶら	0.8	○					ぎゅうミンチ	40		○		
	さけ	2					ビビンバ	たけのこ	10			○	小(高)
	うすくちしょうゆ	2						ぜんまい	5			○	647
	しお	0.1					トックスープ	ほししいたけ	0.5			○	中・高
	こしょう	0.03						しょうが	0.3			○	801
	とりがらスープ	10						あぶら	0.5	○			
	フレンズクレープ	1個	○					しょうゆ・さけ					
	(いちご)							さとう	3	○			
								ほうれんそう	20			○	
								だいずもやし	25			○	
								にんじん	15			○	
								さとう	1.3	○			
								しょうゆ・す					
								しろごま	1	○			
								ごまあぶら	0.8	○			
								トック	20		○		
								ぶたにく	10		○		
								ちんげんさい	10			○	
								たまねぎ	25			○	
								にら	4			○	
								あぶら	0.5	○			
								しょうゆ・さけ					
								とりがらスープ	7				
								しお・こしょう					
								かたくりこ	1				

い　　も　　に　　や　　ま　　が　　た　　け　　ん

芋煮(山形県)

あ　　き　　ふ　　ゆ　　た　　や　　ま　　が　　た　　け　　ん　　き　　ょう　　ど　　り　　ょう　　り

・秋～冬に食べられる山形県の郷土料理のことです。

ち　　い　　き　　か　　て　　い　　あ　　じ　　ぐ　　ざ　　い　　こ　　と

・地域や家庭により味つけや具材が異なりますが、おもにさ

い　　も　　、　　こ　　ん　　に　　ゃ　　く　　、　　白　　ね　　ぎ　　、　　きのこ、牛肉などを醤油など

に

で煮こにみます。

や　　ま　　が　　た　　け　　ん　　か　　せ　　ん　　じ　　き　　ち　　い　　き　　ひ　　と　　か　　ぞ　　く　　い　　っ　　し　　ょ　　お　　お　　な　　べ

・山形県では、河川敷で地域の人や家族と一緒に大きな鍋で

つ　　く　　た　　い　　も　　に　　か　　い　　こ　　う　　れ　　い　　ぎ　　ょう　　じ

を作って食べる、「芋煮会」をおこなうことが恒例行事と

なっています。

す　　い　　よう　　せい　　し　　ょ　　く　　も　　つ　　せ　　ん　　い　　お　　お　　ふ　　く　　ち　　ょう　　な　　い　　か

・さといもには水溶性食物繊維が多く含まれており、腸内環

ん　　き　　ょう　　と　　との　　べ　　ん　　つ　　う　　か　　い　　ぜん　　やく　　だ

境を整え、便通を改善するのに役立ちます。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

こ ん だ て め い 献立名	し よ う ざ い り や う 材 料 使用材料	き	あ か み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)	こ ん だ て め い 献立名	し よ う ざ い り や う 材 料 使用材料	き	あ か み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)
27日(月)	ぎゅうにゅう 206		○		30日(木)	ぎゅうにゅう 206		○	
ぎゅうにゅう	こめ 80	○		小(低) 507	ぎゅうにゅう	こめ 70	○		小(低) 505
ごはん	やさいふりかけ 1袋				ぎゅうめし	ぎゅうにく 30		○	
	とりにく 30		○	小(高) 594		ごぼう 20			小(高) 601
やさいふりかけ	あつあげ 30		○		まめとひじきの	にんじん 10		○	
	にんじん 15			中・高 722	サラダ	あおねぎ 5		○	
とりにくの	じゃがいも 30	○				あぶら 0.8	○		中・高 742
うまに	だいこん 15		○		すましじる	さとう 2.8	○		
	さやいんげん 10		○			しょうゆ 5.2			
きゅうりの	たけのこ 15		○			さけ 1			
うめあえ	いたこんにゃく 15	○				みりん 1.2			
	あぶら 1	○				ささみフレーク 15		○	
みかん	しょうゆ 5					ホールコーン 8			○
	うすくちしょうゆ 2					だいずみずに 20			○
	さとう 2.5	○				にんじん 10			○
	さけ・みりん					ひじき 0.4		○	
	だしじる 0.7					たまねぎ 0.9			○
	ささみフレーク 10		○			さとう 1.5	○		
	キャベツ 15			○		す 1.8			
	きゅうり 25			○		しょうゆ 2.7			
	しろごま 0.5	○				わからし 0.02			
	ねりうめ 2			○		うすあげ 10		○	
	うすくちしょうゆ 0.5			○		とうふ 10		○	
	みかん 1個			○		はくさい 15			○
28日(火)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低) 565		えのきだけ 8			○
ぎゅうにゅう	こめ 80	○				にんじん 8			○
ごはん	ぶたにく 35		○	小(高) 675		あおねぎ 3			○
	うずらたまご 25		○			うすくちしょうゆ 2			
はっぼうさい	はくさい 40			中・高 839		さけ 3			
(八宝菜)	たまねぎ 40					しお 0.2			
	にんじん 15		○		31日(金)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低) 562
だいがくいも	たけのこ 15		○		ぎゅうにゅう	パンブキンパン 40	○		
(大学芋)	ほししいたけ 0.5					にくだんご 45		○	小(高) 662
	にんにく・しょうが 0.5		○		パンブキンパン	たまねぎ 30			○
	あぶら 1	○				にんじん 15			○
	しょうゆ・さけ				ミートボール	ブロッコリー 25			○
	とりがらスープ 6				シチュー	マッシュルーム 8			○
	しお・こしょう					にんにく 0.5			○
	ごまあぶら 1	○			コロコロサラダ	あぶら 1	○		
	かたくりこ 2.5					ハヤシルウ 9	○		
	さつまいも 50	○			パンブキン	ケチャップ 2			
	あぶら 2	○			ババロア	あかワイン 2			
	はちみつ 10	○				ウスターソース 1			
29日(水)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低) 572		とりがらスープ 5			
ぎゅうにゅう	こめ 80	○				しお 0.1			
ごはん	とりにく 50		○	小(高) 638		こしょう 0.03			
	しお・こしょう					ローズハム 15		○	
チキンなんばん	さけ 1			中・高 772		さつまいも 20	○		
	にんにく 0.5					きゅうり 10			○
	かたくりこ 5					にんじん 8			○
むしやさい	こむぎこ 3	○				えだまめ 8			○
	あぶら 2	○				エッグケアマヨネーズ 1袋	○		
ちんげんさいの	さとう 2	○				パンブキンババロア 1個	○		
スープ	しょうゆ・す								
	エッグケアマヨネーズ 1袋	○							
	ブロッコリー 25			○					
	キャベツ 15								

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)