

10月 献立予定表



No. 1

村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて		(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品		野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく
1 木			十五夜献立 (こぎつねごはん)	米 油 砂糖	油揚げ 鶏肉	コーン グリンピース しょうが	632 25.7
			干草和え	砂糖 油 片栗粉	卵	キャベツ 小松菜 にんじん	
			満月すまし汁	片栗粉 砂糖	鶏肉 かまぼこ わかめ	玉ねぎ ししいたけ にんじん ねぎ	
			お月見団子	砂糖 団子 油	寒天		
2 金			運動会応援献立 (大麦めん)	大麦めん (小麦・大麦)			695 26.5
			紅白かきたま汁	片栗粉	はんぺん (山芋) 油揚げ 卵	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ 小松菜 ねぎ	
			紅白和え	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ 青大豆	にんじん 大根	
			ブルーベリークレープ	砂糖 油 米粉 水あめ	豆乳	ブルーベリー	
5 月	運動会振替休業日						
6 火			笹かまのカレーマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	笹かまぼこ		604 24.0
			こまつな和え	砂糖	ツナ	小松菜 もやし コーン	
			みそ肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 みそ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース	
7 水			(麦ごはん)	米 大麦			632 26.3
			(プルコギ丼の具)	油 砂糖 ごま ごま油	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ たけのこ しめじ には	
			あさりの中華スープ		あさり 豆腐 なた	にんじん ねぎ 小松菜	
			なし			なし	
8 木			(ハニーレモントースト)	食パン(小麦・乳) 砂糖 マーガリン(乳) はちみつ		レモン	623 22.8
			コーンサラダ	砂糖 油		きゅうり キャベツ にんじん コーン	
			ポークビーンズ	オリーブオイル 砂糖 トマトルウ じゃがいも	ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 ケチャップ	
9 金			目の愛護デー献立 (カラフルピラフ)	米 油	ウインナー	にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜	605 18.7
			ブロッコリーサラダ	砂糖 油		ブロッコリー キャベツ にんじん	
			かぼちゃのクリームスープ	オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ (小麦・乳) ノンアレルギールウ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ	
12 月			(カレー風味ライス)	米			600 20.9
			(チキンドリアソース)	オリーブオイル ホワイトルウ (小麦・乳) ペシャメルソース (小麦・ 乳) ノンアレルギールウ	ベーコン 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	
			しょうゆフレンチ	油		もやし 小松菜 コーン	
13 火			銀さわらの白しょうゆ焼き	砂糖	銀さわら (ミナミカゴカ マス)		606 33.6
			風味和え			キャベツ きゅうり にんじん かぶ しょうが	
			高野豆腐の卵とじ煮	じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏肉 高野豆腐 卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	
14 水			(わかめごはん)	米	わかめ		641 20.3
			かぼちゃひき肉フライ	油 パン粉 (小麦) 片栗粉 小麦粉 砂糖	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	
			おかかマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 コーン	
			たぬき汁	片栗粉	さつま揚げ 油揚げ	大根 にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ しょうが	
15 木			チキンたれカツ	パン粉 (小麦) 小麦粉 油 砂糖	鶏肉		683 26.8
			ひじきの炒め煮	油 砂糖	ひじき 青大豆 さつま揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ	
			白菜のごまみそ汁	じゃがいも ごま	厚揚げ みそ	にんじん 白菜 ねぎ	
16 金			(ゆで中華めん)	ゆで中華めん (小麦)			611 24.7
			マーボーめんスープ	ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん メンマ 干しいたけ ねぎ には	
			もやしの中華サラダ	砂糖 ごま油		もやし きゅうり にんじん コーン	
			りんご			りんご	

6年生 修学旅行のためなし

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

10月 献立予定表



No. 2

村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく		
19月	 ごはん		食育の日献立	さけの照り焼き	片栗粉 砂糖	さけ		608 28.8
			かきあえなます	砂糖 ごま		にんじん れんこん もやし きゅうり かぎのもと		
			だいまい 大海	さといも 砂糖	鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいだけ たけのこ 大豆もやし		
20火	 ごはん		阿賀北ポーク献立	阿賀北ポークのカレー揚げ	片栗粉 小麦粉 砂糖	豚肉		702 26.7
			コーンおひたし			もやし 小松菜 コーン		
			だいこん 大根のみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	大根 にんじん えのきたけ ねぎ		
21水	 キムチ チャーハン		(キムチチャーハン)	米 油 ごま油	豚肉 卵	ねぎ キムチ	618 19.5	
			ポテト入りナムル	じゃがいも 油 砂糖 ごま油		きゅうり にんじん もやし		
			わかめスープ	ごま油	豆腐 なたと わかめ	にんじん ねぎ		
22木	 りんごパン		(黒糖りんごパン)	コッペパン(小麦・乳) 黒砂糖		りんご	661 22.5	
			マカロニグラタン	油 マカロニ(小麦) ホワイトルウ(小麦・乳) ノンアレルギー パン粉(小麦)	ベーコン 牛乳 豆乳 チーズ	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー		
			あまやさい 秋野菜のコンソメスープ	さつまいも	ウインナー	にんじん 玉ねぎ しめじ		
23金	 梅ごはん		10周年お祝い献立	五目卵焼き	油 砂糖	卵 豆腐 ツナ もずく	にんじん 小松菜	605 25.9
			ブロッコリーのツナ和え	砂糖 ごま ごま油	ツナ	ブロッコリー キャベツ コーン		
			お祝いすまし汁		なたと あさり わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ		
26月	文化祭 振替 休業日							
27火	 ごはん		さばのおろしソース	片栗粉 油	さば	大根	702 29.5	
			ようふう 洋風おから	油	鶏肉 おから	にんじん 玉ねぎ コーン ケチャップ グリーンピース		
			あおな 青菜のみそ汁	じゃがいも	厚揚げ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜		
28水	 ハロウィン ハンバーグ カレーライス		(ターメリックライス)	米			732 22.1	
			(パンプキンカレー)	油 じゃがいも カレールウ(小麦)	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ケチャップ チャツネ(りんご・レーズン・パイナップル)		
			(ハロウィンハンバーグ)	砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが		
			むらさき 紫キャベツのコールスロー	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ 紫キャベツ にんじん コーン		
29木	 菜めし		(菜めし)	米	かつお節	青菜	626 21.1	
			やぐり 焼き栗コロッケ	じゃがいも 栗 油 さつまいも 砂糖 小麦粉 パン粉(小麦) 片栗粉				
			だいず こまつな 大豆と小松菜のアーモンドサラダ	砂糖 油 アーモンド	青大豆 ハム	キャベツ 小松菜 にんじん コーン		
			なめこのみそ汁		豆腐 みそ	にんじん 大根 なめこ ねぎ		
31金	 ゆでうどん		(大麦めん)	大麦めん(小麦・大麦)			724 35.1	
			とり 鶏ごぼう汁		鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ごぼう にんじん 白菜 干しいだけ ねぎ		
			きなこ豆	片栗粉 油 砂糖	大豆 きな粉			
			アーモンドびたし	アーモンド		もやし にんじん 小松菜		

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

○10月10日は目の愛護デーです!

右のイラストのようにすると目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。メディアを制限したり、目を休めたりすることはもちろんですが、食事を見直すことで目を大切にすることができます。9日の目の愛護デー献立は、目によいとされているいろいろな緑黄色野菜や、牛乳・乳製品を使っています。



残さず食べて目を大切にしましょう!

○十五夜と十三夜



旧暦の8月15日を十五夜といい、この日の月が美しいため、昔から月を見る風習がありました。十五夜にはすすきや月見だんご、里いもなどを供えます。今年の十五夜は10月1日です。この日は秋の味覚をたくさん使用し、満月に見立てた丸い食材があちらこちらにちりばめられた「十五夜献立」を予定しています。片月見はよくないので、29日は十三夜献立も予定しています。楽しみにしててください。