



れいわがんねんど
令和元年度

きゅうしょくこんだて
10月 給食 献立



舞鶴市立吉原小学校

<めあて>

こんだて ひ とく た
カミカミ献立の日は、特にしっかりよくかんで食べよう。



牛乳は毎日付きます。

	日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	・ひじきと万願寺 甘とうの ピリ辛丼 ・大根のみそ汁	・ロールキャベツ ・じゃが芋の ガレット ・ミルクパン	・手作り豆腐 ハンバーグ ・添え野菜 ・竹輪のスープ	・マカロニグラタン ・ミネストローネ ・冷凍ミカン ・規格パン	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
登校日になれば、弁当の用意をお願いします。 	・さつま芋ご飯 ・ちくわの 磯辺揚げ ・豚汁	<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;">振替休業日 (12日)</div>	・鶏肉のつくね ・万願寺甘とう 塩昆布炒め ・油揚げのみそ汁 ・ブルーベリーゼリー	・ミートサンド ・米粉シチュー ・規格パン	・カレーライス ・フルーツ ヨーグルト ・福神漬け
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;">体育の日</div>	・ガバオライス ・クイツィオ	・シェパード パイ風 ・野菜スープ ・国産小麦パン	・サゴシの きのご焼き ・昆布和え ・すまし汁	・親子うどん ・ミニツナサンド ・小型パン	<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;">学校休み</div>
2日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;">振替休業日 (26日)</div>	<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;">即位礼正殿の儀</div>	・きのこスパゲティ ・コーンサラダ ・ぶどう ・味付けパン	・厚揚げときゃべ つの回鍋肉 ・卵スープ	・シラの バジル焼き ・カレーポテト ・南瓜のスープ ・規格パン	・おでん ・甘酢和え ・米飯
28日(月)	29日(火)	30日(水)	3日(木)		
・肉じゃが ・小松菜の 胡麻和え ・ふりかけ	・プロフ ・香草サラダ ・ガロフスープ	・ポークビーンズ ・大根サラダ ・はちみつレモンゼリー ・ミルクパン	・白身魚のフライ ・ウインナーと 野菜のスープ ・手作り南瓜プリン		

~南瓜プリン~ (5人分)

<p>材料</p> <p>かぼちゃ 170g</p> <p>牛乳 140cc</p> <p>卵 1個</p> <p>砂糖 40g</p> <p>カップ 5個</p>	<p>かぼちゃは、皮ごとレンジにかける。</p> <p>スプーンで身だけ取る。</p> <p>卵と砂糖をまぜ、牛乳でのばす。</p> <p>にかぼちゃを加える。</p> <p>カップに流し入れる。</p> <p>オーブン160 で40分焼く。</p>
---	---

~お知らせ~

5日(土) 運動会 弁当

7日(月) 登校日になれば、弁当

9日(水) 振替休業日

12日(土) 敬老会 給食あり

21日(月) 振替休業日

24日(木) 6年 弁当持ち

ふるさと学習

26日(土) 城北祭 給食あり

29日(火) ウズベキスタン料理



10月給食食材表

	曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
			おもに体をつくる食品 <small>おもに体をつくる食品</small>	おもにエネルギーの もとになる食品 <small>おもにエネルギーの もとになる食品</small>	おもに体の調子を 整える食品 <small>おもに体の調子を 整える食品</small>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1	火	ひじきと万願寺甘とうの ピリ辛丼 大根のみそ汁	牛乳・豚肉・ひじき ちりめんじゃこ・油揚げ 豆腐・みそ	米・ごま油・砂糖・ごま	万願寺甘とう・人参 干し椎茸・土生姜・ニンニク 大根・ねぎ	601	26.7	413
2	水	ロールキャベツ じゃが芋のガレット	牛乳・ベーコン・MIXチーズ スキムミルク・ 合い挽き肉	ミルクパン・じゃが芋 小麦粉・オリーブ油	キャベツ・玉ねぎ・人参 パセリ	651	22.9	402
3	木	手作り豆腐ハンバーグ 添え野菜 竹輪のスープ	牛乳・合挽肉・豆腐 おから・竹輪・卵	米・麦・砂糖	玉ねぎ・キャベツ えのきだけ・ねぎ	643	29.3	333
4	金	マカロニグラタン ミネストローネ 冷凍ミカン	牛乳・鶏肉・MIXチーズ ベーコン	味付けパン・サラダ油 マカロニ・バター・小麦粉 じゃが芋・オリーブ油	玉ねぎ・人参・セロリ・トマト ニンニク・みかん	705	21.8	346
8	火	さつまいもご飯 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	牛乳・竹輪・豚肉・豆腐 みそ	米・さつまいも・油・小麦粉	人参・大根・ごぼう・ねぎ	591	21.4	309
10	木	鶏つくね 万願寺甘とうの塩昆布炒め 油揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳・鶏挽肉・豆腐 おから・塩昆布・油揚げ みそ	米・白ごま・砂糖・片栗粉 サラダ油・じゃが芋 ゼラチン	玉ねぎ・ごぼう・ 万願寺甘とう・人参 小松菜・ブルーベリー	697	29.8	404
11	金	ミートサンド 米粉シチュー	牛乳・合挽肉・鶏肉 ベーコン	コッペパン・砂糖・サラダ油 小麦粉・じゃが芋・米粉	玉ねぎ・人参・ グリーンピース	686	32.1	327
12	土	カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬け	牛乳・豚肉・粉チーズ スキムミルク・ヨーグルト	米・麦・じゃが芋・サラダ油	玉ねぎ・人参・ グリーンピース 黄桃・パイナップル 福神漬け	714	20.7	324
15	火	ガバオライス クイティオのスープ	牛乳・豚挽肉・鶏肉	米・ごま油・砂糖 クイティオ	玉ねぎ・人参・ピーマン 赤ピーマン・ニンニク 土生姜・青梗菜	591	24.4	290
16	水	シェパードパイ風 野菜スープ	牛乳・合挽肉・粉チーズ ベーコン	国産小麦パン・サラダ油 じゃが芋・バター	玉ねぎ・トマト・人参 もやし・ほうれん草	616	22.3	302
17	木	サゴシのきのご焼き 昆布和え すまし汁	牛乳・サゴシ・みそ 昆布・豆腐・かまぼこ わかめ	米・マヨネーズ	玉ねぎ・しめじ・えのきだけ キャベツ	619	26.9	303
18	金	親子うどん ミニツナサンド	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ・卵・ツナ	小型パン・うどん マヨネーズ	人参・ねぎ・玉ねぎ 胡瓜	638	31	308
23	水	きのこパゲイ コーンサラダ ぶどう	牛乳・合挽肉・粉チーズ	味付けパン・スパゲティ サラダ油	玉ねぎ・人参・しめじ エリンギ・えのきだけ コーン・キャベツ・胡瓜 ぶどう	655	24.3	348
24	木	厚揚げとキャベツの回鍋肉 卵スープ	牛乳・厚揚げ・豚肉 みそ・卵・豆腐	麦・米・サラダ油・砂糖 片栗粉	キャベツ・玉ねぎ・人参 青梗菜・ニンニク・白菜 ねぎ	642	26.6	480
25	金	シイラのバジル焼き カレーポテト 南瓜のスープ	牛乳・シイラ・ベーコン	コッペパン・マヨネーズ じゃが芋・サラダ油 小麦粉	パセリ・南瓜・玉ねぎ	710	29.8	301
26	土	おでん 甘酢和え	ちくわ・さつまいも うずら卵・厚揚げ ちりめんじゃこ・牛乳	米・じゃが芋・砂糖 白ごま	大根・人参・切り干し大根 キャベツ	615	22.7	381
28	月	肉じゃが 小松菜の胡麻和え ふりかけ	牛乳・豚肉・ふりかけ	米・じゃが芋・砂糖 サラダ油・白ごま	玉ねぎ・人参・いんげん豆 小松菜・キャベツ えのきだけ	641	22.3	341
29	水	プロフ 香草サラダ ガロフスープ	牛乳・牛肉・鶏肉	米・オリーブ油・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ 胡瓜・ディル	598	19.4	275
30	木	ポークビーンズ 大根サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳・大豆・豚肉・ハム	ミルクパン・じゃが芋 サラダ油・白ごま はちみつゼリー	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・胡瓜	637	27.9	345
31	金	白身魚のフライ ウインナーと野菜のスープ 南瓜プリン	牛乳・白身魚・ウインナー 卵	コッペパン・小麦粉・パン粉 油・砂糖	人参・玉ねぎ・ほうれん草 南瓜	738	34.2	328