



平成30年度 10がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

別紙給食日より献立説明をくわしく掲載しています。

6(土)	7(日)	8(祝月)	9(火)
6:雨、7:晴	授業(弁当持参)	運動会	休日
6:雨、7:雨	授業(弁当持参)	休日	運動会
			振替休業日

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>6(土)の 振替休業日</p> <p>第2週目は曜日が(土)まであります。間違えないようご注意ください。</p>	<p>わかめごはん 肉じゃが 小松菜のごま酢和え</p> <p>(610kcal)</p>	<p>ミルクパン マカロニグラタン コンソメスープ</p> <p>(642kcal)</p>	<p>ハヤシライス ココロサラダ</p> <p>(736kcal)</p>	<p>きなココ揚げパン キャベツサラダ 肉団子スープ 手作り応援ゼリー</p> <p>(690kcal)</p>
9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
<p>芋ごはん 蒸しどりのごまだれ なすのおつゆ</p> <p>(655kcal)</p>	<p>黒糖パン きのこと万願寺の ミートスパゲティ コーンサラダ</p> <p>(655kcal)</p>	<p>麦ごはん 野菜のかき揚げ 豆腐のみそ汁</p> <p>(665kcal)</p>	<p>コッペパン 白身魚の香草焼き ウイナーと野菜のスープ 二色ジャム</p> <p>(689kcal)</p>	<p>ぎょうざ丼 みそ春雨スープ ぶどう</p> <p>(618kcal)</p> <p>敬老会</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>13(土)の 振替休業日</p>	<p>プロフ 香草サラダ ガロフスープ ウズベキスタン料理</p> <p>(598kcal)</p>	<p>国産小麦100%パン 鶏肉のオレンジソース カボチャのポタージュ</p> <p>(713kcal)</p>	<p>麦ごはん おでん 柿なます</p> <p>(639kcal)</p>	<p>小型パン しょう油ラーメン つくね イチゴジャム</p> <p>(714kcal)</p>
22日(月)	※23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>そばろ丼 みそ鍋汁</p> <p>(682kcal)</p>	<p>きのこごはん サバの塩焼き じゃが芋のみそ汁 6年ふるさと学習</p> <p>(595kcal)</p>	<p>味付パン シイラのフライ 野菜スープ</p> <p>(724kcal)</p>	<p>麦ごはん マーボー豆腐 中華サラダ</p> <p>(662kcal)</p>	<p>コッペパン ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ</p> <p>(631kcal)</p>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<p>今月の舞鶴のお魚は</p> <p>・牛乳は毎日つきます。</p> <p>24日(水)シイラ 30日(火)サゴシ</p> <p>舞鶴のさかな</p>	
<p>ごはん 手作り豆腐 ハンバーグ 白みそコンソメスープ</p> <p>(687kcal)</p>	<p>かやくごはん サゴシの西京焼き ちくわか汁</p> <p>(647kcal)</p>	<p>ミルクパン カボチャのグラタン ミネストローネ</p> <p>(672kcal)</p>	<p>※印がついている23日(火)は6年生のみ、天候に関わらずお弁当の用意をお願いします。</p>	



きゅうしよくしよくざいりょうひょう
10月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
2	火	わかめ ご飯	肉じゃが 小松菜のごま酢和え	○	牛乳 わかめ ぶた肉	いんげん豆 小松菜 玉ねぎ えのき キャベツ にんじん	米 じゃが芋 ごま 砂糖 油	610	366
3	水	ミルクパン	マカロニグラタン コンソメスープ	○	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ えのき キャベツ パセリ	ミルクパン 油 じゃが芋 マカロニ	642	375
4	木	ハヤシ ライス	ココロサラダ	○	牛乳 牛肉 大豆	にんじん 玉ねぎ 枝豆 コーン グリンピース	米 麦 じゃが芋 さつまいも 砂糖	736	293
5	金	きなココ 揚げパン	キャベツサラダ 肉団子スープ 手作り応援ゼリー	○	牛乳 きな粉 豆腐 とりひき肉	きゅうり キャベツ レモン コーン 玉ねぎ にんじん 土しょうが みかん	コッペパン 油 砂糖 片栗粉	690	348
9	火	芋ご飯	蒸しどりのごまだれ なすのおつゆ	○	牛乳 とり肉 みそ ちくわ 油揚げ	きゅうり 大根 土しょうが ねぎ なす にんじん 玉ねぎ	米 さつまいも 黒ごま 砂糖	655	328
10	水	黒糖パン	きのこと万願寺の ミートスパゲティ コーンサラダ	○	牛乳 合いびき肉	しめじ 玉ねぎ にんじん えのき 万願寺甘とう コーン キャベツ きゅうり	黒糖パン 油 スパゲティ	655	351
11	木	麦ご飯	野菜のかき揚げ 豆腐のみそ汁	○	牛乳 卵 ちくわ みそ わかめ 油揚げ 豆腐	コーン 玉ねぎ にんじん いんげん豆 白菜 えのき	米 麦 小麦粉 さつまいも	665	375
12	金	コッペパン	白身魚の香草焼き ウィンナーと野菜のスープ 二色ジャム	○	牛乳 白身魚 ウィンナー	パセリ コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	コッペパン パン粉 マヨネーズ 二色ジャム	689	295
13	土	ぎょうざ丼	みそ春雨スープ ぶどう	○	牛乳 ぶたひき肉 油揚げ みそ	にんにく 土しょうが いら キャベツ にんじん しめじ チンゲン菜 コーン ぶどう	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	618	306
16	火	プロフ	香草サラダ ガロフスープ	○	牛乳 牛肉 とり肉 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん クミン キャベツ きゅうり デイル	米 オリーブ油 じゃが芋	598	278
17	水	国産小麦 100%パン	鶏肉のオレンジソース カボチャのポタージュ	○	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	国産小麦 100%パン 片栗粉 こめ粉 マーマレード	713	312
18	木	麦ご飯	おでん 柿なます	○	牛乳 ちくわ 厚揚げ うずら卵	大根 にんじん きゅうり かき	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま	639	382
19	金	小型パン	つくね しょう油ラーメン イチゴジャム	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 とりひき肉	しめじ にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	小型パン ごま 中華めん パン粉 イチゴジャム	714	329
22	月	そばろ丼	みそ鍋汁	○	牛乳 とりひき肉 卵 ちくわ 油揚げ みそ	土しょうが にんじん 大根 いんげん豆 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 ごま油	682	338
23	火	きのこ ご飯	サバの塩焼き じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 サバ 油揚げ 豆腐 みそ	しめじ えのき にんじん 小松菜 玉ねぎ	米 じゃが芋	595	346
24	水	味付パン	シイラのフライ 野菜スープ	○	牛乳 シイラ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 にんじん	味付パン 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	724	313
25	木	麦ご飯	マーボー豆腐 中華サラダ	○	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 みそ ハム	にんじん 玉ねぎ ねぎ 土しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 春雨 ごま油 片栗粉 砂糖	662	374
26	金	コッペパン	ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ	○	牛乳 ウィンナー とり肉	玉ねぎ にんじん 白菜 グリンピース コーン	コッペパン じゃが芋 こめ粉 オリーブ油	631	314
29	月	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ 白みそコンソメスープ	○	牛乳 合いびき肉 豆腐 おから 油揚げ 白みそ	玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ 大根	米 砂糖 マーガリン	687	331
30	火	かやく ご飯	サゴシの西京焼き ちくわか汁	○	牛乳 とり肉 油揚げ サゴシ 白みそ 豆腐 ちくわ わかめ 卵	干しいたけ ごぼう しめじ にんじん 玉ねぎ	米 油 砂糖	647	340
31	水	ミルクパン	カボチャのグラタン ミネストローネ	○	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ コーン にんじん トマト にんにく	ミルクパン じゃが芋 油	672	346

〈めあて〉時間を考えて上手に食べよう！

だらだらと食べていたり、友達とおしゃべりばかりしていたら給食時間が過ぎてしまいます。決められた時間内に食べきり、片付けまで終えるように行動しましょう。