令和5年

10月分　学校給食献立表　（21回）

今治市立常盤小学校調理場
（常盤小）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
2（月）	スイートはるまき コッペパン まめのカラフルサラダ じゃがたまポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	パン・はるまきのかわ さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル なたねあぶら・バター	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ レッドオニオン・にんじん ピーマン（カラフル） ブロッコリー・レタス りんごソース	648
3（火）	むぎごはん ぶどう アーモンドあえ さばのスパイシーフリット もずくどん かけてたべてね！ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・もずく さば・ぶたひきにく	むぎ・こむぎこ・こめ でんぷん・さとう アーモンド オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく もやし・ぶどう	623
4（水）	ごはん しめじのごまあえ いわしのアングレーズ あつあげとじゃがいものうまに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・いわし ぶたにく	パンこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま すりごま・こめあぶら なたねあぶら	こんにゃく・えだまめ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・しいたけ しめじ・しょうが	642
5（木）	シュリンプレタスサラダ ピリからビーフン コッペパン オレンジポンチ トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ひじき はまぐり・えび ぶたにく・ベーコン たまご	パン・ビーフン じゃがいも・でんぷん さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら カクテルゼリー	きゅうり・たまねぎ トマト・にら・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース みかんかん・パインかん バナナ・えのきだけ しょうが・にんにく	593
6（金）	ごはん のりずあえ とうふカツのみそだれ やまいもじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ のり・（こんぶ） （けずりぶし） たまご・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・ながいも でんぷん・さとう すりごま・こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・ねぎ・もやし えのきだけ・しょうが	588
10（火）	かけてたべてね！ ごはん さけふりかけ なすのたたき スナックレバー はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし・さけ まぐろあぶらづけ ぶたレバー・ベーコン とりにく （ガラスープ）	こめ・こめこ じゃがいも・でんぷん はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ たけのこ・たまねぎ・なす にんじん・ねぎ・きくらげ しょうが・にんにく	660
11（水）	ごはん こまつなとかんぴょうのごまあえ あげだしまこもたけ ちくぜんに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あつあげ・（にぼし） （けずりぶし） ちくわ とりひきにく とりにく	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん かんぴょう・ごぼう こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん まこもたけ・きくらげ ほししいたけ	596
12（木）	かき じゃがいものスパニッシュオムレツ ブルーベリーパン コーンサラダ こくしょうとうにゅうスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう （にぼし） ロースハム・ベーコン たまご・みそ	パン・さといも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん ブロッコリー・かき ブルーベリー ほししいたけ・しめじ	657
13（金）	むぎごはん なし だいがくいも とりとごぼうのまめからめ きのこビーフカレー かけてたべてね！ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ローストだいず ぎゅうにく・とりにく （ガラスープ）	むぎ・こめ さつまいも じゃがいも・さとう みずあめ・ごま こめあぶら なたねあぶら カレールウ	えだまめ・ごぼう たまねぎ・にんじん・なし しめじ・マッシュルーム しょうが・にんにく	627
16（月）	いりこかりんとう リヨネーズポテト コッペパン えのきとわかめのごまサラダ はくさいとにくだんごのスープ ぎゅうにゅう 世界食料デー	ぎゅうにゅう・だいず ローストだいず わかめ・かえりいりこ ウインナー とりひきにく・たまご	パン・パンこ じゃがいも・はるさめ くろざとう・さとう ごま・アーモンド なたねあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	604
17（火）	ごはん おからドーナツ はるさめのちゅうかサラダ **れんこんルーローハン** ちゅうかスープ かけてたべてね！ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・おから わかめ・ぶたにく たまご	**ドーナツボールミックス** こめ・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	チンゲンサイ・トマト にら・しろねぎ・ねぎ れんこん・しょうが にんにく	620

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
18（水）	ごはん こまつなのおかかあえ わらびもち さといもだんご あきのかおりじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ （にぼし） かつおぶし ぶたひきにく・みそ	こめ・さつまいも さといも・でんぷん さとう・こめあぶら わらびもち	こんにゃく・えだまめ キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし なす・ねぎ・もやし れんこん・きくらげ まいたけ・しいたけ	632
19（木）	カルシウムの日 さつまいもジャム チキンドリア コッペパン れいしゃぶサラダ しまなみあきのミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず わかめ・ぶたにく とりにく・チーズ	こむぎこ・パン パンこ・こめ さつまいも・さといも さとう・みずあめ オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ・なす にんじん・レタス れんこん・マッシュルーム しいたけ・トマトピューレ	685
20（金）	ピースの日 だいずピラフ かぼちゃのごまあえ あきなすとはものかきあげ みかん ごまとわかめのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず めかぶわかめ （けずりぶし）・はも ぶたにく・ベーコン たまご	こむぎこ・こめ じょうしんこ・さとう ごま・こめあぶら バター	こんにゃく・さやいんげん えだまめ・かぼちゃ キャベツ・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・あかピーマン きいろピーマン・みかん ほししいたけ・にんにく	605
23（月）	ごまざんき こくとうパン かいそうサラダ りんごゼリー たらこスパゲティー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう・かんてん たらこ・ゼラチン とりにく	こむぎこ・パン スパゲティ・でんぷん くろざとう・さとう ごま・アーモンド オリーブオイル なたねあぶら・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス りんごソース りんごジュース りんごブレザーブ きくらげ・しょうが	682
24（火）	FC今治コラボ給食 むぎごはん こまつなサラダ たこぺったん トマトたまどん かけてたべてね！ ぎゅうにゅう 白井 達也 選手 出身地 東京都大田区発祥の料理	ぎゅうにゅう・だいず （にぼし）・たまご しらすぼし・けずりこ たこ・ぶたにく	むぎ・こむぎこ・こめ さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト ねぎ・もやし・レモン ほししいたけ・しょうが	626
25（水）	ごはん ベークドチーズケーキ しらすあえ ちゃわんむし ごもくじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・（こんぶ） しらすぼし （けずりぶし）・えび あかいた・ぶたにく とりささみ・たまご なまクリーム・ヨーグルト クリームチーズ	こむぎこ・こめ さとう・ごま	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たくあんづけ にんじん・みつば・もやし レモン・ほししいたけ	619
26（木）	プチトマト ぶたにくのしょうがいため クッキーパン だいこんサラダ かにとほうれんそうのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・かに ぶたにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン でんぷん・さとう アーモンド・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・ねぎ ピーマン・ほうれんそう レタス・レモン・きくらげ しょうが	672
27（金）	くりごはん ちくわとこざかなのきんぴら ブロッコリーのおひたし とうふいりちぐさやき きりぼしだいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ （にぼし） かえりいりこ かつおぶし・ちくわ とりひきにく・たまご みそ	こめ・さとう・くり ごま・ごまあぶら 十三夜	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ブロッコリー もやし・ほししいたけ しめじ	585
30（月）	ミニスコッチエッグ コッペパン やさいサラダ だいこんのクリーミースープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** だいず・ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりひきにく うずらたまご・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・さとう・ごま こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・パセリ・レタス レモン・しめじ	620
31（火）	ごはん れんこんとかきのサラダ とりにくのみそてりやき かぼちゃプリン めかぶのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ （こんぶ）・めかぶわかめ かんてん・（けずりぶし） あかいた・とりにく たまご・なまクリーム みそ	こめ・でんぷん さとう・ごま オリーブオイル	かぼちゃペースト きゅうり・しょうが にんじん・れんこん・かき えのきだけ	603

給食のない日

25日（水）　1・2・6年　見学遠足のため

26日（木）　1・2年　見学遠足予備日のため

5年生

16日（月）　23日（月）　少年自然の家の繰替休業日

20日（金）　少年自然の家

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
今月の平均摂取栄養量（小学校４年生）	６２８	２４．８
学校給食摂取基準（小学校４年生）	６２０	２４．８

イラスト引用：学校給食　　2023年９月号

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

※　栄養価は食品成分表七訂を使用しています。