

10月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

日曜日	献立名		材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの		
1 金	むぎごはん	○	さばのみそだれかけ ゆかりあえ けんちんじる	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しそ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう こんにやく ごま
4 月	ちゅうかど ん	○	はるさめサラダ なまパイ	えび いか あさり うずらたまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく きゅうり コーン パイ	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら
5 火	こめこパン	○	ぶたにくとだいずのトマト に ひじきサラダ	ぶたにく だいず まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン	こめこパン こむぎこ さとう あぶら バター
6 水	むぎごはん	○	やきどうふのみそそばろ に わふうサラダ	ぶたにく やきどうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら
7 木	こくとうパン	○	チンゲンサイのクリーム に かみかみサラダ	うずらたまご とりにく クリーム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう クリーム こんぶ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら
8 金	ばらずし	○	さつまいもてんぶら すましじる	あぶらあげ たまご とうふ	しらすぼし のり ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう グリーンピース たまねぎ	こめ さとう さつまいも こむぎこ ごま あぶら
11 月	むぎごはん	○	とりにくのガーリックやき こまつなとひじきのナムル とうふとコーンのスープ ブルーベリーゼリー	とりにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ゼリー あぶら ごま ごまあぶら
12 火	キーマカ レー(ナン)	○	ごぼうサラダ もものヨーグルトソースか け	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリ しょうが にんにく えだまめ ごぼう きゅうり コーン もも	ナン さとう きしょうとう あぶら ドレッシング グ
13 水	むぎごはん	○	さんまのかばやき ごまあえ とうふのみそしる	さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ でんぷん さとう あぶら ごま
14 木	ミルクパン	○	ごもくラーメン コーンサラダ スパイシービーンズ	ぶたにく いか あさり うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが きゅうり コーン	ミルクパン ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら
15 金	ごはん のりつくだ に	○	にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぷん あぶら ごま
18 月	ごはん	○	とうふとえびのチリソースに ちゅうかサラダ ヨーグルト	とうふ えび	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら
19 火	バターロー ル	○	かやくうどん おかかあえ いりこのてんぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	バターロー うどん でんぷん こむぎこ あぶら
20 水	とりそばろ どん	○	ごますあえ さつまじる	とりにく みそ	のり ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ さとう さつまいも あぶら ごま
21 木	コッペパン	○	さかなのさくさくあげ げんきサラダ コンソメスープ	メルルーサ ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら
22 金	ごはん	○	とりにくとやさいのうまに いそかあえ みかん	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし みかん	こめ じゃがいも しらす さとう でんぷん あぶら

日曜日	献立名		材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの		
25 月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日のため、給食はありません。							
26 火	ミルクパン	○	きのこスパゲティ コールスローサラダ りんご	ベーコン	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ もやし しょうが コーン りんご	ミルクパン スパゲティ あぶら ドレッシング グ
27 水	むぎごはん	○	ぶたにくとキャベツのみそい ため かきたまじる ブルー	ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが ブルー	こめ おおむぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら
28 木	コッペパン	○	パンプキンシチュー ひじきのマリネ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう ひじき	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう あぶら バター
29 金	ごはん	○	とりにくとくりのじぶに たくあんあえ すいとんじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	もやし たくあん たまねぎ だいこん	こめ でんぷん さとう すいとん くり あぶら ごま

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

10月の給食目標は「好き嫌いをなく食べよう」です。

秋は、和食では欠かせない米が収穫される季節です。また、柿やりんごなどの果物が実り、さまざま
な秋の味覚を楽しむことができます。給食に登場する秋の味覚を探してみましよう。

栄養

一年で一番栄養価が高くなり
ます。野菜に含まれている
ビタミン類はビニールハウスで
作っているものよりも、露地
栽培で育てたものの方が
栄養をたくさん含んでいます。

味

一年で一番味がよくなって
います。野菜や果物は、みずみ
ずしさ・甘み・香り・歯ざわり
などがよくなり、魚は脂がの
り、身がしまっておいしくなり
ます。

値段

たくさんの量ができるので、安い値段で買うことができ
ます。



今月の給食から げんきサラダ

材料 (4人分)

ハム	4枚
きゅうり	1/2本
キャベツ	葉2枚
にんじん	1/4本
コーン	20g
トマト	1/2個
刻み昆布	ひとつかみ
かつお節	ひとつかみ
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々



1年生が国語で学習する「サラダで元気」
に登場するサラダです。ご家庭でもいかがが
ですか？

作り方

- 1 キャベツは短冊切りに、きゅうりとにんじんは千切りに、トマトは角切りにする。
- 2 キャベツ、にんじん、コーン、刻み昆布はゆでて、冷やす。
- 3 ハムは千切りにして炒める。
- 4 きゅうり、ゆでた2、トマト、炒めた3を調味料であえて完成。



～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ 秋祭りにちなんだ献立 (8日) …ばらずし、さつまいもてんぶら
- ☆ 目の愛護デーにちなんだ献立 (11日) …ブルーベリーゼリー
- ☆ 食育の日 (19日) …かやくうどん (香川県の郷土料理)
- ☆ 教科との関連 (21日) …小学校1年生国語の「サラダで元気」でりっちゃんを作る元気サラダが登場します。
- ☆ ハロウィンにちなんだ献立 (28日) …パンプキンシチュー