

10月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

HP掲載

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			
3月	むぎごはん	○	あつあげのちゅうかにはるさめスープ キャンディーチーズ	あつあげ えび やきぶた	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ はるさめ	あぶら
4火	ミルクパン	○	きのこスパゲッティ ごぼうサラダ かき	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 ごぼう きゅうり コーン かき	ミルクパン スパゲティ	あぶら ドレッシング
5水	むぎごはん	○	えびととうふのチリソースにナムル	えび ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん	にんにく もやし しょうが ふとねぎ たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま
6木	こめこパン	○	うみのさちチャウダー かいそうサラダ プルーン	いか あさり ベーコン とうにゅう しらす	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン プルーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
7金	ばらずし	○	さつまいもてんぷら すましじる	あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ のり しらすぼし	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火	コッペパン ブルーベリー ジャム	○	さかなのマリネソースかけ こふきいも ABCマカロニスープ	メルルーサ うずらたまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ セロリー	コッペパン でんぷん さとう マカロニ じゃがいも ジャム	あぶら
12水	むぎごはん しじみの つくだに	○	ちくぜんに とうふのみそじる	とりにく ちくわ みそ とうふ あぶらあげ しじみ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら
13木	コッペパン	○	チリコンカーン きのこたまごのソテー りんご	いんげんまめ ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ねぎ	たまねぎ にんにくしめじ えのきたけ エリンギ りんご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら バター オリーブオイル
14金	くりごはん	○	さわらのしおやき おひたし すいとんじる	さわら かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいこん	こめ もちごめ すいとん	くり
17月	ごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかサラダ なまパイ	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやしきゅうり パイナップル	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
18火	ごもく ラーメン	○	ごまぜあえ 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	ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら
19水	ごはん しょうゆまめ	○	にくじゃが こまつなとわかめの あえもの	ぶたにく しょうゆまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま
20木	きなこ あげパン	○	ひじきのマリネ はくさいとにくだんごの スープ	きなこ ハム ミートボール	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい しいたけ しょうが	コッペパン さとう はるさめ	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			
21金	ハヤシライス	○	げんきサラダ さめぎゴールド	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン キウイフルーツ	こめ おおむぎ さとう	あぶら
24月	カレーピラフ	○	ツナサラダ ようふうかきたまじる ミックスナッツ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	バター あぶら ミックス ナッツ
25火	コッペパン	○	とりにくのからあげ ビーンズサラダ コンソメスープ	とりにく ミックスビー ズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
26水	むぎごはん	○	さばのゆずみそかけ おほかあえ ふしめんじる	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	ゆずしょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ふしめん	ごま
27木	レーズン パン	○	パンプキンシチュー コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	レーズンパン こむぎこ	バター あぶら ドレッシング
28金	ごはん	○	やきししゃも いそかあえ こうやどうふのふくめに	こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
31月	おやこどん	○	きりぼしだいこんの あまずづけ ヨーグルト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	こめ おおむぎ さとう	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。

いろいろな食材料や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく味覚の発達にもつながります。
苦手な食べ物も食わずぎらいにならず、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。


① みんなで食べよう



② まずは一口食べてみよう



③ 自分で作ってみよう



④ おなかを空かせてから食べよう



～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 秋祭りにちなんだ献立（7日）…ばらずし、さつまいもてんぷらが登場します。
- ☆ 目の愛護デーにちなんだ献立（11日）…ブルーベリージャムが登場します。
- ☆ 食育の日（19日）…しょうゆ豆（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「サラダでげんき」でりっちゃんを作るげんきサラダが登場します。
- ☆ ハロウィンにちなんだ献立（27日）…かぼちゃを使ったパンプキンシチューが登場します。