

# 10月給食こんだて表



給食目標

☆正しい食事マナーを身に付けよう!

- ・食事マナーを守って、楽しく食べよう。
- ・食器の正しい扱い方を身に付けよう。

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>キャベツとりんごのサラダ</p> <p>アーモンド カル</p> <p>きのこたっぷりハヤシライス</p> <p>659kcal 食塩:4.8g たんぱく質:22.8g, 脂質:24.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ふたにく ハム</p> <p>黄</p> <p>こめ マーガリン オリーブオイル アーモンド</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき トマト りんご きゅうり キャベツ ヨーグルト レモン</p>	<p>3</p> <p>小松菜の さばのみそ焼き (付け合わせ)</p> <p>みかん</p> <p>麦ごはん そうめん汁</p> <p>648kcal 食塩:5.0g たんぱく質:31.5g, 脂質:17.6g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず さばのみそ かつおぶし</p> <p>黄</p> <p>こめ むぎ さとう そうめん</p> <p>緑</p> <p>キャベツ こまつな にんじん もやし ししいたけ はくさい みかん</p>	<p>4</p> <p>干し大根の 読書の日・十五夜 塩昆布炒め お月見つくね</p> <p>さつまいも 大福 ごはん えび団子汁</p> <p>677kcal 食塩:4.7g たんぱく質:28.4g, 脂質:18.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ふたにく たまごとうふ しおこんぶ えび団子汁</p> <p>黄</p> <p>こめ ぼんご さとう かつお かつおぶし</p> <p>緑</p> <p>ねぎ ほしだいこん ブロッコリー にんじん ほうれんそう えのき</p>	<p>5</p> <p>れんごんの なすのベーコン カール きんぴら 巻きフライ</p> <p>ヨーグルトめ 梨コンボト添え カラフルスープ</p> <p>黒砂糖パン</p> <p>659kcal 食塩:4.5g たんぱく質:23.0g, 脂質:27.0g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ベーコン なたねチーズ たまご ヨーグルト</p> <p>黄</p> <p>くらざとうパン こむぎご ぼんご あぶら さとう</p> <p>緑</p> <p>なす れんごんにんじん アスパラガス パプリカ キャベツ エリンギ なし</p>	<p>6</p> <p>長崎県郷土料理デー (おくち料理)</p> <p>紅白なます 煮しめ</p> <p>柿 小豆ごはん さらさ汁</p> <p>656kcal 食塩:8.0g たんぱく質:26.5g, 脂質:16.7g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず あずきとりにく こんぶ かまぼこ とうふ みそ</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら さとう さとも こま</p> <p>緑</p> <p>れんごんにんじん こんにやく ごぼう ししいたけ いんげん だいこん みずな かき</p>
<p>9</p> <p>体育の日</p> <p>666kcal 食塩:4.6g たんぱく質:26.5g, 脂質:21.2g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず さけ チーズ あおのり ふたにく たまご</p> <p>黄</p> <p>こめ オリーブオイル マカッポ ともぎこ ぼんご あぶら ブルーベリーゼリー</p> <p>緑</p> <p>にんじん ハセリ ほうれんそう たまねぎ エリンギ トマト ブルーベリー</p>	<p>10</p> <p>ほうれん草 目の養分デー ソテー 鮭の青のり チーズフライ</p> <p>みかん</p> <p>ブルーベリーゼリー トマトたまスープ キャロットピラフ</p> <p>666kcal 食塩:2.3g たんぱく質:28.1g, 脂質:22.4g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず さけ チーズ あおのり ふたにく たまご</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう むぎ あぶら さとう むぎ パニツツ</p> <p>緑</p> <p>にんにく たまねぎ キャツ ねぎ もやし にんじん ししいたけ ビーマン ブロッコリー コーン みかん</p>	<p>11</p> <p>ピーナツ わくわくタイム 和え 牛肉のさけ炒め</p> <p>みかん</p> <p>豆腐とわかめ のすまし汁</p> <p>666kcal 食塩:2.3g たんぱく質:28.1g, 脂質:22.4g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず きゅうり かつお</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう むぎ あぶら さとう むぎ パニツツ</p> <p>緑</p> <p>にんにく たまねぎ キャツ ねぎ もやし にんじん ししいたけ ビーマン ブロッコリー コーン みかん</p>	<p>12</p> <p>野菜の おから煮 さんまの塩焼き</p> <p>りんご</p> <p>ごはん とり ごぼう汁</p> <p>665kcal 食塩:2.4g たんぱく質:30.8g, 脂質:22.4g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず さんま ちくわ とりにく</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう さとう むぎ あぶら さつまいも</p> <p>緑</p> <p>だいこん おから こんにやく にんじん しめじ ねぎ ごぼう りんご</p>	<p>13</p> <p>みそドレッシング 花シューマイ サラダ (なすじゃこ)</p> <p>バナナ</p> <p>ごはん 春雨汁</p> <p>663kcal 食塩:3.0g たんぱく質:24.1g, 脂質:18.3g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず しらすほし とうふ ふたにく かにかまぼこ ベーコン みそ</p> <p>黄</p> <p>こめ さまあぶら さとう しゅうまいのかわ ほうさめ こま</p> <p>緑</p> <p>なす ししいたけ たまねぎ しょうが はくさい キャツ たら にんじん きゅうり バナナ</p>
<p>16</p> <p>ひじきとさきみの さばの 和風サラダ ごま揚げ煮</p> <p>柿</p> <p>麦ごはん 秋野菜汁</p> <p>657kcal 食塩:3.1g たんぱく質:28.2g, 脂質:20.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず さば とりにく ひじき みそ</p> <p>黄</p> <p>こめ むぎ こま さとう かつお マヨネーズ あぶら</p> <p>緑</p> <p>きゅうり パプリカ にんじん れんごんにんじん なす まいたけ ねぎ かき</p>	<p>17</p> <p>長いもの バターしょうゆ 松風焼き 炒め</p> <p>バナナ</p> <p>ごはん かきたま汁</p> <p>662kcal 食塩:2.3g たんぱく質:31.3g, 脂質:19.7g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず とりにく みそ たまご かまぼこ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう あぶら こま ながいも バター ぼんご</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん こまつな きくらげ はくさい バナナ</p>	<p>18</p> <p>コールスロー とり肉の サラダ バジル焼き</p> <p>オレンジ</p> <p>コンペパン 夕豆の トマト汁</p> <p>643kcal 食塩:2.4g たんぱく質:29.7g, 脂質:18.1g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず とりにく たいす ベーコン</p> <p>黄</p> <p>コンペパン オリーブオイル こむぎこ フレンチドレッシング じゃがいも</p> <p>緑</p> <p>バジル レモン ブロッコリー たまねぎ きゅうり キャツ オレンジ もやし にんじん にんにく トマト</p>	<p>19</p> <p>無限 しらすとチーズの ビーマン 卵焼き</p> <p>りんご</p> <p>ごはん みそ玉 ねぎ汁</p> <p>658kcal 食塩:3.2g たんぱく質:25.7g, 脂質:21.9g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず たまご しらす チーズ ツナ わかめ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう こまあぶら</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ ほうれんそう ビーマン にんじん えのき ねぎ りんご</p>	<p>20</p> <p>秋鮭の 彩り野菜あんかけ</p> <p>みかん</p> <p>さつまいもごはん みそ汁</p> <p>653kcal 食塩:2.7g たんぱく質:29.8g, 脂質:17.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず さけ あつあげ みそ</p> <p>黄</p> <p>こめ さつまいも こま かつお さとう</p> <p>緑</p> <p>たけのこ にんじん いんげん えのき ほうれんそう たまねぎ だいこん みかん</p>
<p>23</p> <p>三色ナムル とりチリ</p> <p>キウイ</p> <p>ごはん ゴーサイ スープ</p> <p>666kcal 食塩:3.0g たんぱく質:28.3g, 脂質:20.5g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず とりにく たまご</p> <p>黄</p> <p>こめ こむぎご あぶら さとう こまあぶら こま</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ きゅうり もやし にんじん ゴーサイ エリンギ チンゲンサイ キウイ</p>	<p>24</p> <p>くろみ和え 白豆 コロッケ</p> <p>オレンジ</p> <p>こぎつね ごはん なめこ汁</p> <p>649kcal 食塩:2.4g たんぱく質:23.2g, 脂質:21.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず しらはなまめ あぶらあげ ふたにく とうふ</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら こむぎご ぼんご じゃがいも さとう くるみ</p> <p>緑</p> <p>にんじん ほしだいこん なめこ ほうれんそう ねぎ オレンジ</p>	<p>25</p> <p>振替休日 (10/28分)</p>	<p>26</p> <p>さつまいもいりこ</p> <p>りんご</p> <p>あんかけ 中華 コーンスープ 焼きそば</p> <p>637kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.8g, 脂質:21.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ふたにく えび うずらのたまご にほし</p> <p>黄</p> <p>ちゃんぽんめん あぶら さとう こまあぶら さつまいも こま</p> <p>緑</p> <p>たけのこ はくさい にんじん ししいたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ コーン ねぎ りんご</p>	<p>27</p> <p>じゃがいもの いわしの 香り炒め 加がフライ</p> <p>バナナ</p> <p>麦ごはん 沢煮椀 (ひじきぼた)</p> <p>646kcal 食塩:1.9g たんぱく質:23.3g, 脂質:20.9g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ひじき いわし ふたにく</p> <p>黄</p> <p>こめ むぎ こま じゃがいも ぼんご あぶら</p> <p>緑</p> <p>いんげん はくさい にんじん ごぼう ししいたけ ねぎ バナナ</p>
<p>28</p> <p>みかん ツナ入り酢の物</p> <p>ソース カツ丼 すまし汁</p> <p>660kcal 食塩:2.9g たんぱく質:24.2g, 脂質:19.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ふたにく ツナ わかめ</p> <p>黄</p> <p>こめ むぎ こむぎご ぼんご あぶら さとう</p> <p>緑</p> <p>キャベツ きゅうり もやし えのき にんじん たまねぎ こまつな みかん</p>	<p>29</p> <p>あかね祭</p> <p>660kcal 食塩:2.9g たんぱく質:24.2g, 脂質:19.8g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ふたにく ツナ わかめ</p> <p>黄</p> <p>こめ むぎ こむぎご ぼんご あぶら さとう</p> <p>緑</p> <p>キャベツ きゅうり もやし えのき にんじん たまねぎ こまつな みかん</p>	<p>30</p> <p>振替休日 (10/29分)</p>	<p>31</p> <p>パンプキン 世界の料理デー (アメリカ)</p> <p>パイ</p> <p>ジャンバラヤ クラムチャウダー</p> <p>664kcal 食塩:2.7g たんぱく質:22.1g, 脂質:25.3g</p> <p>赤</p> <p>きゅうりゆず ウインナー あさり</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら じゃがいも こむぎご パイ バター さとう</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー かぼちゃ</p>	<p>行事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3～5日: 中2修学旅行</li> <li>・12～15日: 第2回朝食調査</li> <li>・17日: 避難訓練(火災)</li> <li>・20日: 漢字検定</li> <li>・24日: あかね祭予行練習</li> </ul> <p>今月の平均栄養価(ピンク基準1) (イエロー:0.8, オレンジ:1.2, ブルー:1.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○エネルギー: 659kcal</li> <li>○たんぱく質: 26.8g</li> <li>○脂質: 21.3g</li> <li>○食塩相当量: 2.6g</li> </ul>