

2024年 10月の献立 (成東学校給食センター小学校②)

< ごあいさつ >

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。

秋ならではの食材や伝統に触れ、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

今月もよろしくお願ひいたします。



| 日付 | 主食 | おかず | エネルギー たんぱく質 | 体をつくる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
|-----------|-----------------------|---|------------------|---|--|---|
| 1 (火) | いなりすし チーズロール | とりにくのてりやき、ピーマンいため、かにかまぼこ しおゆでえだまめ、りんご、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 808kcal 30.7g | 油揚げ、卵、チーズ、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉 | りんご、人参、キャベツ、枝豆、レモン果汁、ミニトマト |
| 2 (水) | トマトカレーライス | プレーンオムレツ、レバーフライ、コールスローサラダ あんず、ぎゅうにゅう | 736 18.7 | 鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー、豚肉 牛乳 | 米、油、じゃがいも、砂糖、バター 小麦粉、澱粉、はちみつ、パン粉、マヨネーズ | にんにく、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ズッキーニ トマト、バナナ、りんご、キャベツ、コーン、ブロッコリー、あんず缶 |
| 3 (木) | ごはん | ハンバーグブラウンソース、うすまきポテト、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうとベーコンのソテー、りんご、ぎゅうにゅう | 855 22.9 | 卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、りんご、レモン果汁 |
| 4 (金) | ケチャップライス | チキンカツ、はなやさいのソテー、えびシュウマイ だいがくいも、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 768 20.3 | 鶏肉、卵、たら、えび、牛乳 | 米、バター、油、パン粉、小麦粉 砂糖、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま | マッシュルーム、トマト、人参、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ レモン果汁、ミニトマト |
| 7 (月) | おにぎり(こんぶ) こくとうパン | いかフリッターのフルーツソース、ほうれんそうオムレツ、ミニトマト しおゆでえだまめ、コーンバターしょうゆいため、かき、ぎゅうにゅう | 682 24.1 | いか、卵、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 澱粉、油、バター | 生姜、のり、昆布、野菜ジュース、レモン果汁、バセリ ほうれん草、ミニトマト、枝豆、コーン、柿 |
| 8 (火) | ごはん | ぶたにくのスタミナやき、キャベツ、チーズかまぼこ ひじきののもの、ようなし、ぎゅうにゅう | 783 27.7 | 豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳 | 米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉 | レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、洋梨缶 |
| 9 (水) | ごはん | みそつくね、だしまきたまご、マカロニいため ウインナー、ミニトマト、だいこんのもの、りんご、ぎゅうにゅう | 694 25.5 | 鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、かつお節、卵 豚肉、牛乳 | 米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ | ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 ミニトマト、いんげん、大根、りんご、レモン果汁 |
| 10 (木) | ごはん | サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、とりそぼろ、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 753 25.2 | 鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳 | 米、パン粉、油、砂糖、澱粉 | かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、ミニトマト |
| 11 (金) | あおなおにぎり はいがパン | クリームシチュー、プレーンオムレツ、ブロッコリーのスープに キャベツメンチカツ、みかん、ぎゅうにゅう | 611 20 | 卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ | 米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉 | しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ、みかん缶 |
| 14 (月) | <スポーツのひ> | | | | | |
| 15 (火) | ごはん | メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、パイン、ぎゅうにゅう | 780 33.5 | メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉 牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油 ごま、ごま油 | いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン パイン缶 |
| 16 (水) | ホットドック メロンパン | ツナときのこのわふうパスタ、ローストチキン、ハーフコーンのあまに ブロッコリー、あおりんごゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 754 31.9 | 卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳 | 小麦粉、砂糖、マーガリン、油、バター 澱粉 | 玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、ミニトマト |
| 17 (木) | ひじきおにぎり クリームクロワッサン | にくだんごのチリソース、あげぎょうざ、いかやさいよせやき バイクドポテト、しおゆでえだまめ、グレープフルーツ、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 728 17.7 | かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか、牛乳 | 米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター | 大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、キャベツ、あおさ、コーン、枝豆、グレープフルーツ、ミニトマト |
| 18 (金) | ごはん | ぶたにくのさいきょうやき、だしまきたまご、キャベツ ミニトマト、ほうれんそうのなめたけあえ、あんず、ぎゅうにゅう | 779 27.4 | 豚肉、ゼラチン、みそ、かつお節、卵、牛乳 | 米、砂糖、油 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、えのき あんず缶 |
| 21 (月) | おさかなカレーライス | ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん、ぎゅうにゅう | 867 24.4 | さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳 | 米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶 |
| 22 (火) | きのこごはん | はるまき、ちくわとピーマンのいためもの、コーンしゅうまい にんじんあまに、ようなし、おうとう、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 812 30 | 油揚げ、鶏肉、いとより、えそ、たちうお、大豆 豚肉、牛乳 | 米、小麦粉、春雨、砂糖、油 澱粉、ごま油 | まいたけ、しめじ、人参、キャベツ、筍、玉ねぎ 椎茸、ピーマン、生姜、コーン、洋梨缶、黄桃缶、ミニトマト |
| 23 (水) | おにぎり(うめ) ハムチーズパン | とりにくのスタミナやき、だいこんのきんぴら、ブロッコリーのおかかあえ ツナとえだまめのサラダ、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 765 31.4 | 豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、おから かつお節、さば節、まぐろ節、ツナ、牛乳 | 米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま | 梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根 人参、ブロッコリー、枝豆、キャベツ、ミニトマト |
| 24 (木) | ごはん | さばのカレーしょうゆやき、キャベツ、あますあんミートボール しおゆでえだまめ、いりどうふ、りんご、ぎゅうにゅう | 782 27.1 | さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳 | 米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉 | キャベツ、玉ねぎ、枝豆、椎茸、人参、りんご レモン果汁 |
| 25 (金) | ごはん | ビーフミニステーキ、うすまきポテト、ほたてふうみフライ、スパゲティ にんじんグラッセ、こまつなのしおこんぶソテー、マンゴー、ぎゅうにゅう | 839 25 | 牛肉、ゼラチン、脱脂粉乳、いとより、卵、かに 豚肉、牛乳 | 米、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉 パン粉、澱粉、バター | 玉ねぎ、レモン果汁、人参、小松菜、塩昆布、マンゴー缶 |
| 28 (月) | クリームクロワッサン パニラむしパン | キャベツメンチカツ、ハロウィンかまぼこ、はなやさいのソテー、むしかぼちゃ てりやきミートボール、グレープゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう | 682 20.3 | 卵、脱脂粉乳、鶏肉、すけとうだら、牛乳 | 小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉、油 パン粉、ごま | キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、かぼちゃ ナタデココ、ミニトマト |
| 29 (火) | わかめおにぎり ウインナーパン | いかフリッターのカクテルソース、さつまいものあまに、しおゆでえだまめ さんしょくナムル、オレンジ、ぎゅうにゅう | 734 24.3 | 豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、牛乳 | 米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、さつまいも、ごま油、ごま | わかめ、枝豆、ほうれん草、キャベツ、人参、オレンジ |
| 30 (水) | ごはん | だんしゃくコロッケ、やさしいため、シュウマイ ミニトマト、マカロニサラダ、りんご、ぎゅうにゅう | 803 20 | 豚肉、たら、鶏肉、牛乳 | 米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ | 玉ねぎ、キャベツ、人参、ミニトマト、コーン、グリーンピース りんご、レモン果汁 |
| 31 (木) | ポークカレーライス | ほうれんそうオムレツ、しろみざかなフライ、ひじきのサラダ あんず、ぎゅうにゅう | 671 20.1 | 豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま | 玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶 |

月平均 : 脂質29.2g 食塩相当量2.5g

< ーロメモ >

★10月31日 「ハロウィン」

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。

秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れると共に悪霊を追い払うお祭りとしてされています。

悪霊を追い払うために、子供たちが魔女やゾンビ、ゴーストなどの怖いものに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。ハロウィンに必ず登場するカボチャの提灯「ジャックオーランタン」はもともとカブで作っていましたが、アメリカにハロウィンが伝わり、カボチャに変わったそうです。

最近では日本でもハロウィンパーティーが行われるようになりました。子供たちはカボチャの甘みやホクホクした食感が大好き。栄養豊富でビタミンAを多く含むカボチャをパイ、蒸しパン、プリンなどのおやつにするとハロウィンが一層盛り上がるでしょう。



* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

* 魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

* アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

< お問い合わせ先 >

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439