



10月学校給食献立表(2020年)

スポーツの秋に読書の秋、そして食欲の秋

食べ物のおいしい季節がやってきました。
秋の味覚を楽しみ、しっかり体を動かしましょう。



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

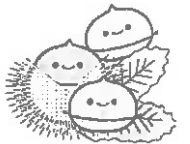
ひょうけい	ひょうけい	しょくひんめい			備考	エネルギー(kcal)
		あか にく たまご からだをつくる	き こめ じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	みどり ほうれんそう みかん からだのちようしきとこのえる		
1	木	ミルクパン ギョウにゆう スコッチエッグ やさいいため コンソメスープ おつきみゼリー	ギョウにゆう スコッチエッグ ベーコン	ミルクパン あぶら じゃがいも ゼリー	にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ にんにん たまねぎ とうもろこし パセリ	652
2	金	わかめごはん ギョウにゆう あげぎょうざ マカロニサラダ れいとうみかん	ギョウにゆう わかめ ぎょうざ まぐろあぶらづけ	こめ むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ ドレッシング(コーンクリームー)	キャベツ ほうれんそう にんにん みかん	幼稚園リクエストこんだて 681
5	月	クロワッサン ギョウにゆう イタリアンスパゲッティ ツナオムレツ コーンサラダ	ギョウにゆう ウインナー ツナオムレツ	クロワッサン スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング(コーンクリームー)	たまねぎ にんにん しめじ うらごしトマト キャベツ とうもろこし	681
6	火	むぎごはん ギョウにゆう わかなのたつたあげ あおじそキャベツ きのこのみそしる	ギョウにゆう わかめ あぶらあげ わかめ まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら	しょうが キャベツ あおじそ しめじ えのき ほしいたけ なめこ たまねぎ にんにん ねぎ	桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ: わかめ(ぶりの若魚) 633
7	水	むぎごはん ギョウにゆう おやこに まめサラダ	ギョウにゆう こうやどろふ とりにく ちくわ たまご	こめ むぎ さとう ドレッシング(わふう) マヨネーズ あおえんどうまめ ひよこまめ うずらまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんにん ほしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	センター統一献立 677
8	木	フィッシュバーガー(バーガーパン さかなフライ) ゆでキャベツ サウザンアイランドドレッシング) ミネストローネ ギョウにゆう	ギョウにゆう しろみぞかなフライ ベーコン	ミルクパン あぶら ドレッシング(サウザンアイランド) じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ たまねぎ にんにん トマトソース パセリ	687
9	金	むぎごはん ギョウにゆう ピザパン わかめスープ りんごヨーグルト	ギョウにゆう ぶたにく きんしたまご とうふ わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく しょうが ほうれんそう にんにん だいずもやし たまねぎ ねぎ	665
12	月	バターロール ギョウにゆう しょうゆラーメン コーンしゅうまい くきわかめのナムル	ギョウにゆう ぶたにく なた しゅうまい くきわかめ	バターロール ちゅうかめん あぶら ドレッシング(ナムル)	たまねぎ にんにん キャベツ ねぎ もやし	686
13	火	むぎごはん ギョウにゆう さつまいものかきあげ きりぼしだいこんのみそしる	ギョウにゆう いか あぶらあげ とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さつまいも てんぷらこ あぶら	たまねぎ にんにん ごぼう きりぼしだいこん こまつな ねぎ	センター統一献立 627
14	水	むぎごはん ギョウにゆう マーボーどろふ こざかないりサラダ	ギョウにゆう ぶたにく だいず まめみそ とうふ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ドレッシング(ちゅうか)	にんにく しょうが たまねぎ にんにん ほしいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ:大豆 643
15	木	ことうパン ギョウにゆう ミートボールのトマトに ブロッコリーサラダ オレンジ	ギョウにゆう ミートボール ベーコン	ことうパン じゃがいも さとう ドレッシング(コーンクリームー)	たまねぎ にんにん しめじ にんにく トマト トマトソース うらごしトマト とうもろこし ブロッコリー オレンジ	714
16	金	むぎごはん ギョウにゆう さんまのおかかにはなやかキャベツ にくじゃが	ギョウにゆう さんまのおかか ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんにん しらたき えだまめ	700
19	月	ツイストパン ギョウにゆう みそやきうどん たまごやき フルーツのヨーグルトあえ	ギョウにゆう ぶたにく あかみそ たまごやき ヨーグルト	ツイストパン うどん あぶら さとう ごま	キャベツ にんにん にんにく みかん もも パイン	649
20	火	むぎごはん ギョウにゆう はっぱうさい キャラメルポテト	ギョウにゆう ぶたにく えび いか うずらたまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さつまいも さとう パター	にんにく しょうが ほしいたけ たまねぎ にんにん たけのこ キャベツ チンゲンサイ	716
21	水	むぎごはん ギョウにゆう チキンカレー すめいのかのさつぱりサラダ ぶどうゼリー	ギョウにゆう とりにく いか	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ごま ドレッシング(あおじそ) ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんにん えだまめ キャベツ	715
22	木	ミルクパン ギョウにゆう ハンバーグのきのこソースかけ こぶきいも おむぎのスープ	ギョウにゆう ハンバーグ あおのり ベーコン	ミルクパン さとう デミグラスソース じゃがいも おむぎ	えのき マッシュルーム たまねぎ にんにん キャベツ こまつな	715
23	金	キムチチャーハン はっこうにゆう とりにくのからあげ たまごスープ	ぶたにく はっこうにゆう とりにく やきぶた たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにん はくさいキムチ にんにく たまねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ	伊曾島小学校6年生 リクエストこんだて 715
26	月	こがたミルクパン ギョウにゆう きつねうどん ツナサラダ	ギョウにゆう あぶらあげ とりにく まぐろあぶらづけ	ミルクパン うどん さとう マヨネーズ	ほしいたけ たまねぎ にんにん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	630
27	火	むぎごはん ギョウにゆう さけのごまみそかけ ブロッコリーのおかかあえ けんちんじる	ギョウにゆう さけ まめみそ かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ブロッコリー ほしいたけ だいこん にんにん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが	636
28	水	シーチキンごはん ギョウにゆう とうふふせのわふうあんかけ さつまいものみそしる	ギョウにゆう まぐろあぶらづけ とうふふせ いかまぼこ あぶらあげ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	こんにやく にんにん ごぼう えのき えだまめ たまねぎ ねぎ	669
29	木	レーズンパン ギョウにゆう パスタ(こめこめんのやきそばふういため) フィッシュボールスープ	ギョウにゆう ぶたにく おさかなだんご	レーズンパン あぶら クイックイオ	にんにく たまねぎ にんにん キャベツ もやし なら れもんかじゅう えのき チンゲンサイ ねぎ	桑名市統一献立 ワールドランチ:タイ 695
30	金	むぎごはん ギョウにゆう ビーフストロガノフ かぼちゃサラダ	ギョウにゆう ぎょうにく ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース ドレッシング(コーンクリームー)	たまねぎ マッシュルーム トマトみずに かぼちゃ きゅうり	683
予定献立による一人当たりの平均栄養量(小学生)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)		
		673	24.8	21.1		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立の一部変更することがありますのでご了承ください。
◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗ってください。

◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



がつ 10月きゅうしょくだより



あさ いちにち げんき す 朝ごはんは一日を元気に過ごすスイッチ

あさめざ とき からだ しょうたい ほきゅう のう からだ
朝目覚めた時、体はエネルギーがからっぽの状態です。エネルギーをしっかりと補給し、脳と体を
めざ させましょう。あさ いちにち す
朝ごはんは一日をいきいきと過ごすための大事なスイッチです。まいあさ
スイッチを入れて元気に登校しましょう。

あさ た からだ 朝ごはんを食べると体にいいこと



はやね・はやあき
朝ごはんが大切だよ。



たいおん あ からだ げんき
体温が上がって、体が元気に
うご だ
動き出します。



のう
脳のはたらきがよくなり、
しゅうちゅうりよく きおくりよく たか
集中力や記憶力を高めます。



きそくただ はいべん
規則正しい排便のリズムに
なります。

あさ た バランスのよい朝ごはんを食べましょう

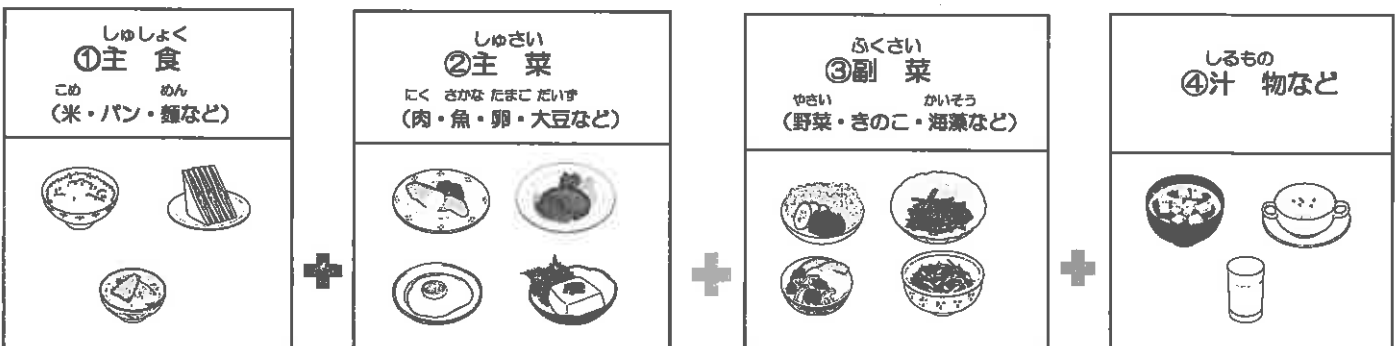


しゅじよく・しゅさい ぶくさい
主食・主菜・副菜
をそろえましょう。

あさ
朝ごはんを、おにぎりやパンなどですませしてしまうことはありませんか？

しゅじよく しゅさい ぶくさい く あ えいよう あさ た
主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。

しるもの すいぶん えいよう しよくじ た
また、汁物は水分や栄養がとれるほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。



はっけん ◇たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食 材を給 食に取り入れ、紹介しています。

★6日(火)・・・三重県産の「わかな」を使用した「わかなの竜田揚げ」です。

★14日(水)・・・三重県産の「ひきわり大豆」を使用した「マーボ豆腐」です。

◇行事食 10月1日(木)は中秋の名月です。すすきや月見団子、蛸芋などをお供えし、美しい月を見ながら秋の収穫を感謝する行事です。

★1日(木)・・・「お月見ゼリー」がつきます。

◇ワールドランチ

★29日(木)・・・『タイ』の焼きそば「パッタイ」です。

