



10がつ こんだてよていひょう

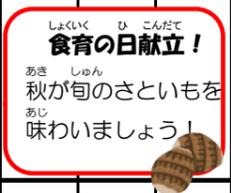
| 栄養価 | 摂取基準 | 今月平均値 |
|------------|------|-------|
| エネルギー kcal | 650 | 646 |
| たんぱく質 g | 26.6 | 26.5 |
| 塩分 g | 2.0 | 2.4 |

令和6年10月分 村上小学校

| 日 | こんだて | 赤色の食品 | 緑色の食品 | 黄色の食品 | 栄養価(平均) | | |
|---------|------------------|------------------------|--|---|------------|---------|------|
| | | 血、筋肉、骨、歯のもとになる食品 | 体の調子を整え、病気をふせぐ食品 | 体温や力のもとになる食品 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
| 1 火 | ごはん | | | こめ | 604 | 27.6 | 2.2 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 豚肉のしょうが焼き | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ ピーマン | あぶら さとう かたくりこ | | | |
| | えのきのサラダ | | こまつな にんじん りょくとうもやし えのきたけ | さとう ごま | | | |
| | わかめのみそ汁 | だいすペースト とうふ わかめ | にんじん ねぎ | じゃがいも | | | |
| 2 水 | ごはん | | | こめ | 623 | 24.0 | 2.7 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | あじの薬味ソースがけ | あじ | ねぎ しょうが | さとう あぶら ごまあぶら | | | |
| | こんにやくサラダ | | キャベツ きゅうり コーン | こんにやく ごま さとう ごまあぶら | | | |
| | 春雨スープ | | たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ | はるさめ | | | |
| | 型抜きチーズ | チーズ(乳) | | | | | |
| 3 木 | 秋野菜のカレーライス(麦ごはん) | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ アップルソース チャツネ | こめ むぎ あぶら さつまいも カレールウ(乳なし) | 688 | 24.4 | 3.0 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 海そうサラダ | わかめ こんぶ ぶのり とさかのり | りょくとうもやし きゅうり にんじん コーン | さとう ごま ごまあぶら | | | |
| | フルーツポンチ | | もも みかん パイナップル | カクテルゼリー | | | |
| 4 金 | 中華麺 | | | ちゅうかめん | 654 | 26.5 | 3.5 |
| | 塩ラーメンスープ | ぶたにく | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうさい メンマ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ | あぶら さとう | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 揚げぎょうざ | とりにく | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく | あぶら さとう こむぎこ | | | |
| | もやしの中華あえ | あおだいず | りょくとうもやし きゅうり にんじん | ごま さとう ごまあぶら | | | |
| 7 月 | ごはん | | | こめ | 605 | 25.2 | 2.2 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 鶏の香味焼き | とりにく | ねぎ しょうが | さとう ごまあぶら ごま | | | |
| | 塩昆布あえ | こんぶ | だいこん きゅうり にんじん | | | | |
| | いものこ汁 | だいすペースト あつあげ | ごぼう だいこん ねぎ | こんにやく さといも | | | |
| 8 火 | 五目ごはん | とりにく ひじき うすあげ あおだいず | にんじん | こめ むぎ あぶら さとう | 710 | 32.0 | 2.1 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | イナダの照り焼き | イナダ | | さとう | | | |
| | おなかマヨあえ | かつおぶし | ほうれんそう キャベツ コーン | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | もやしのみそ汁 | だいすペースト あつあげ | にんじん えのきたけ りょくとうもやし ねぎ | | | | |
| 9 水 | バーガーパン | | | パン(乳) | 629 | 28.9 | 2.7 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 白身魚のフライ&ソース | ホキ | | パンこ こむぎこ あぶら | | | |
| | フレンチサラダ | ハム | キャベツ にんじん こまつな コーン レモンかじゅう | あぶら さとう | | | |
| | オニオンスープ | ベーコン | にんじん えのきたけ コーン たまねぎ パセリ | じゃがいも | | | |
| 10 木 | ごはん | | | こめ | 684 | 26.8 | 1.5 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ポークケチャップ | ぶたにく | たまねぎ ぶなしめじ | あぶら | | | |
| | カロテンサラダ | ツナ | にんじん きゅうり たまねぎ | あぶら さとう | | | |
| | 花野菜のクリームスープ | ウインナー とうにゅう | たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー | じゃがいも シチュールウ(乳なし) | | | |
| | ブルーベリーゼリー | | ブルーベリーかじゅう | さとう | | | |
| 11 金 | ハヤシライス(麦ごはん) | ぶたにく | たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト グリーンピース | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ(乳なし) とうにゅうバター | 660 | 24.7 | 2.4 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ブロッコリーとツナのサラダ | ツナ | きゅうり キャベツ ブロッコリー | さとう | | | |
| | なし(新高梨) | | なし | | | | |
| 15 火 | ごはん | | | こめ | 642 | 27.3 | 2.1 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 揚げ出し豆腐のごまだれ | とうふ | | はくりきこ こめ あぶら さとう ごま かたくりこ | | | |
| | くきわかめのあえもの | くきわかめ とりにく | きゅうり りょくとうもやし ほうれんそう | さとう ごま ごまあぶら | | | |
| | ビーフンスープ | ぶたにく えびいか | ほししいたけ にんじん たけのこ ニラ | ビーフン ごまあぶら | | | |

10月10日は
目の愛護デー!
目を大切にしよう

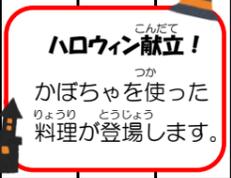
| 日 | こんだて | 赤色の食品 | 緑色の食品 | 黄色の食品 | 栄養価(平均) | | |
|---------|----------------|------------------|--|----------------------------|------------|---------|------|
| | | 血、筋肉、骨、歯のもとになる食品 | 体の調子を整え、病気をふせぐ食品 | 体温や力のもとになる食品 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
| 16 水 | ごはん | | | こめ | 613 | 26.6 | 2.5 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ひじき入りたまご焼き | たまご とりにく ひじき | にんじん たまねぎ | あぶら さとう | | | |
| | たくあんあえ | | キャベツ きゅうり にんじん たくあん | ごま | | | |
| 17 木 | キムチ豚汁 | ぶたにく だいすペースト とうふ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ キムチ(はくさい だいこん とうがらし にんじん ねぎ) | しらたき じゃがいも | 611 | 24.8 | 2.7 |
| | カラフルもずく丼(麦ごはん) | もずく ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん コーン ピーマン | ごめ むぎ あぶら さとう かたくりこ | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 菊花あえ | あおだいず | かきのもと キャベツ こまつな にんじん | さとう ごま | | | |
| 18 金 | 青菜のみそ汁 | だいすペースト うすあげ | にんじん ねぎ こまつな | じゃがいも | 749 | 31.5 | 3.5 |
| | 大麦麺 | | | おおむぎめん | | | |
| | 鶏ごぼう汁 | とりにく かまぼこ うすあげ | ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ | | | | |
| | アルビ牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 22 火 | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ あおのり | | はくりきこ こめこ あぶら | 670 | 25.9 | 2.2 |
| | 里芋サラダ | ツナ | ブロッコリー コーン | さといも ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | ごはん | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 23 水 | れんこんのはさみ揚げ | とりにく ぶたにく | れんこん たまねぎ | あぶら パンこ | 666 | 23.4 | 2.7 |
| | アーモンド入りおひたし | | りょくとうもやし ほうれんそう にんじん | アーモンド | | | |
| | すきやき風煮 | ぶたにく とうふ | しいたけ えのきたけ にんじん はくさい ねぎ | あぶら しらたき さとう | | | |
| | 米粉のきな粉揚げパン | きなこ | | こめこパン(乳) あぶら さとう | | | |
| 24 木 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 656 | 33.0 | 2.2 |
| | シャキシャキサラダ | | にんじん きゅうり | じゃがいも ごま あぶら | | | |
| | 豆乳クラムチャウダー | ベーコン あさり とうにゅう | セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ パセリ | じゃがいも シチュールウ(乳なし) | | | |
| | みかんゼリー | | みかんかじゅう | さとう | | | |
| 25 金 | ごはん | | | こめ | 649 | 22.8 | 1.9 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 揚げじゃが・かぼちゃ | | しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト チャツネ アップルソース ぶなしめじ さやいんげん | あぶら さとう カレールウ(乳なし) | | | |
| | ツナサラダ | ツナ | キャベツ にんじん ほうれんそう | オリーブオイル さとう | | | |
| 28 月 | ごはん | | | こめ | 581 | 20.6 | 2.1 |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 肉野菜炒め | ぶたにく | にんじん ぶなしめじ りょくとうもやし ピーマン | あぶら ごまあぶら | | | |
| | ごま風味づけ | | キャベツ きゅうり にんじん | ごま ごまあぶら | | | |
| 29 火 | 白菜の中華スープ | はくさい ちゅうか | にんじん だいこん きくらげ はくさい ねぎ | | 626 | 29.2 | 2.3 |
| | ごはん | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さばのカレー照り焼き | さば | しょうが | | | | |
| 30 水 | じゃがいものきんぴら | ぶたにく | にんじん ピーマン | あぶら さとう じゃがいも | 622 | 27.6 | 1.8 |
| | まいたけのみそ汁 | だいすペースト うすあげ | まいたけ にんじん こまつな | | | | |
| | ごはん | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 31 木 | 鶏のからあげ | とりにく | しょうが にんにく | かたくりこ こめこ あぶら | 628 | 24.2 | 2.8 |
| | のり酢あえ | ツナ のり | キャベツ ほうれんそう レモンかじゅう | さとう | | | |
| | さわにわん | ぶたにく | だいこん たけのこ にんじん ねぎ | はるさめ | | | |
| | コーンピラフ | ウインナー | マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン | ごめ とうにゅうバター | | | |
| 31 木 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 622 | 27.6 | 1.8 |
| | パンプキンアンサンブルエッグ | たまご とりにく | かぼちゃ | さとう あぶら | | | |
| | 寒天サラダ | かんてん とりにく ひじき | キャベツ きゅうり | ごまあぶら さとう | | | |
| | きのこスープ | ベーコン | たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ ほうれんそう | | | | |
| かぼちゃプリン | とうにゅう | かぼちゃペースト | さとう | | | | |



 食育の日献立!

 秋が旬のさといもを

 味わいましょう!



 ハロウィン献立!

 かぼちゃを使った

 料理が登場します。

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※()は、食物アレルギー対応のため表示してあります。