



10がつ こんだてよていひょう

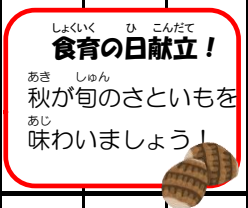
栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal	650	646
たんぱく質 g	26.6	26.5
塩分 g	2.0	2.4

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			
	おかかマヨあえ	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

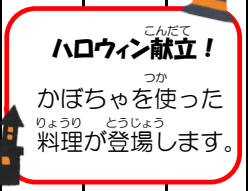
日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
16 水	ごはん			こめ	613	26.6	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ひじき入りたまご焼き	たまご とりにく ひじき	にんじん たまねぎ	あぶら さとう			
	たくあんあえ		キャベツ きゅうり にんじん たくあん	ごま			
17 木	キムチ豚汁	ぶたにく だいすペースト とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キムチ(はくさい だいこん とうがらし にんじん 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。