10月の給食献立予定表



☆　毎月19日は「食育の日」
☆　毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
　　それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
☆　毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
　　毎月20日は「とうかい減塩Day」



令和8年9月24日発行　　東海村立中丸小学校

日	曜	献立名	材料と分量（g） ※　分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量 エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
1	木	ご飯	米90(炊きあがり200)	668	23.8	1.8
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		さんま蒲焼き	さんま30(1切れ)、大豆白絞油適宜、砂糖3、しょうゆ3、みりん1			
		おひたし	もやし25、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2			
		さつま汁	豚かた肉15、豆腐15、さつま芋20、大根15、長ねぎ15、にんじん10、こんにゃく10、白みそ3、赤みそ3 かつお厚削り(だし用)適宜			
2	金	ご飯	米90(炊きあがり200)	616	23.7	1.6
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		豆腐のカレー煮	豆腐100、豚かた肉20、玉ねぎ40、小松菜15、にんじん12、長ねぎ2、しょうが1、サラダ油0.8 酒1、砂糖2、しょうゆ7.2、カレー粉0.5、でん粉1.5			
		もやしサラダ	もやし30、キャベツ20、きゅうり8、酢1、塩少々、こしょう少々、サラダ油1			
5	月	胚芽パン	胚芽パン70(製品重量)	605	26.1	2.0
		チョコペースト	チョコクリーム15(1パック)			
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		豚肉のトマト煮	豚かた肉30、じゃが芋70、玉ねぎ30、にんじん20、トマト10、セロリー2、にんにく少々、サラダ油0.5 トマトケチャップ5、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
		ハムとコーンのサラダ	ボンレスハム6、キャベツ30、小松菜15、ホールコーン8、酢1.2、塩少々、こしょう少々、サラダ油0.8			
6	火	ご飯	米90(炊きあがり200)	619	24.7	2.5
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		厚焼きたまご	厚焼き卵50(1切れ)			
		小松菜とツナの手作りふりかけ	ツナ水煮5、小松菜15、白いりごま4、かつお節1.4、ごま油0.8、酒2、砂糖1.3、しょうゆ2.5			
		あおさのみそ汁	あおさのり5、豆腐20、油揚げ5、大根20、長ねぎ15、えのきたけ10、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
7	水	ご飯	米90(炊きあがり200)	607	25.2	1.5
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		豚すきやき	豚かた肉35、生揚げ20、庄内麸3、大根35、キャベツ30、長ねぎ15、にんじん15、たもぎ茸10 しらたき30、サラダ油2、酒1.2、砂糖3、しょうゆ6			
		香りあえ	もやし35、小松菜15、にんじん5、塩少々、しょうゆ0.5、ごま油0.5			
8	木	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)	598	31.1	2.1
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		魚のケチャップあえ	かつお40、でんぷん適宜、じゃが芋20、大豆白絞油適宜、トマトケチャップ3、中濃ソース1.5、砂糖0.8			
		グリーンサラダ	キャベツ35、小松菜15、ブロッコリー10、酢1、サラダ油1、塩少々、こしょう少々			
		ＡＢＣマカロニスープ	ABCマカロニ3、鶏むね皮無し肉15、玉ねぎ30、大根15、にんじん10、サラダ油1 塩0.6、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
9	金	ご飯	米90(炊きあがり200)	609	23.7	1.8
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		納豆	納豆(タレ・からし付き)30(1パック)			
		ごまあえ	小松菜20、もやし30、にんじん5、しょうゆ2.5、砂糖1.5、白すりごま3			
		豚汁	豚かた肉15、豆腐15、じゃが芋25、大根20、にんじん10、長ねぎ10 白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
13	火	ご飯	米90(炊きあがり200)	620	23.3	1.4
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		鶏肉とさつま芋のうま煮	鶏むね皮無し肉35、さつま芋50、玉ねぎ50、ヤングコーン15、にんじん15、青ピーマン5 サラダ油1、砂糖2、しょうゆ5、でん粉1			
		からしあえ	キャベツ20、もやし20、小松菜15、にんじん5、しょうゆ2.5、洋からし粉少々			
14	水	ちゃんぽん麺	中華めん220、豚かた肉20、小松菜20、もやし15、にんじん10、長ねぎ10、しょうが0.8、きくらげ0.5 サラダ油0.8、酒0.8、塩少々、こしょう少々、しょうゆ3、ごま油0.6、チキンがらスープ適宜	626	26.3	2.4
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		揚げシュウマイ	しゅうまい30(1個)、大豆白絞油適宜			
		じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃが芋25、ブロッコリー20、むき枝豆10、ホールコーン5、サラダ油1、酢1、塩少々、こしょう少々			
15	木	ご飯	米90(炊きあがり200)	621	27.7	1.4
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		豚肉ときのこのバターしょうゆ炒め	豚かた肉50、玉ねぎ30、キャベツ30、にんじん10、えのきたけ10、ぶなしめじ10、エリンギ8 たもぎ茸8、にんにく少々、サラダ油0.5、酒0.8、しょうゆ3、無塩コンソメ1、無塩バター1			
		根菜のサラダ	ツナ水煮6、切干し大根5、れんこん15、ごぼう10、ホールコーン10、しょうゆ1、砂糖0.5、塩少々 こしょう少々、ノンエッグマヨネーズ4			
16	金	ご飯	米90(炊きあがり200)	667	25.5	1.6
		牛乳	牛乳200ml1(1本)			
		さばのごまみそかけ	サバ切り身30(一切れ)、赤みそ2.5、砂糖1.25、みりん1.25、酒1.25、白すりごま1			
		昆布あえ	キャベツ20、小松菜15、もやし10、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5			
		大根のそぼろ煮	鶏むね皮無し肉20、こんにゃく15、大根50、玉ねぎ40、にんじん15、むき枝豆5、しょうが1 サラダ油1、砂糖2、しょうゆ5、でん粉1			

秋が旬の魚「さんま」は、漢字で秋刀魚と書きます

10月2日は「豆腐の日」です

胚芽は小麦の芽が出る部分のこと。食物せんい、ビタミン、鉄などが豊富に含まれます

しっとりとした食感が特徴の手作りふりかけ

「すきやき」は日本で生まれた料理で、関東と関西では作り方が違います

世界には、マッシュルームやクルミ、バナナのケチャップもあるそうです

かたい殻に包まれた「ごま」は、すりごまにすると栄養が吸収されやすくなります

10月13日は「さつま芋の日」です

「ちゃんぽん」は、いろいろなものを混ぜること、混ぜたものの意味

10月15日は「きのこの日」です

サバには脳の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています

日	曜	献立名	材料と分量（g） ※　分量と栄養量は小学３～４年生１人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量 エネルギー(キロカロリー)	 たんぱく質(グラム)	 食塩相当量(グラム)
19	月	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)	604	26.2	2.3
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		アジフライ	アジフライ40(１個)、大豆白絞油適宜			
		キャロットサラダ	キャベツ30、にんじん25、プロセスチーズ５、サラダ油1.5、酢1.5、塩少々、こしょう少々			
		オニオンスープ	ショルダーベーコン10、玉ねぎ50、にんじん10、たまねぎ10、パセリ0.5、サラダ油0.5 塩少々、こしょう少々、しょうゆ少々、チキンがらスープ適宜			
20	火	ご飯	米90(炊きあがり200)	616	21.7	1.5
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		肉じゃが	豚かた肉25、しらたき20、じゃが芋80、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆４、しょうが0.8 サラダ油1.5、砂糖2.5、みりん1.2、しょうゆ６			
		磯香あえ	もやし25、小松菜20、大根10、にんじん５、しょうゆ2.5、のり少々			
21	水	ご飯	米90(炊きあがり200)	629	23.1	1.6
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		いばらきガパオ	さつま芋20、大豆白絞油適宜、鶏むね皮無し肉25、大豆ミート５、玉ねぎ20、 れんこん20、にんじん15、にんにく0.6、しょうが少々、サラダ油１、砂糖0.7 塩少々、しょうゆ1.5、酒1.2、バジルソース1.6、オイスターソース２、一味唐辛子少々			
		春雨スープ	春雨４、白菜20、長ねぎ15、小松菜15、にんじん10、サラダ油１、 しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
22	木	黒パン	黒パン70(製品重量)	617	26.5	2.2
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		クリームシチュー	豚かた肉30、じゃが芋50、玉ねぎ30、にんじん15、ホールコーン10、むき枝豆５、サラダ油１ 無塩バター４、小麦粉４、牛乳30、塩0.7、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
		ガーリックドレッシングサラダ	ツナ水煮８、キャベツ30、小松菜20、にんじん５ にんにく少々、しょうが少々、サラダ油１、しょうゆ２、みりん0.5			
23	金	ご飯	米90(炊きあがり200)	616	25.1	1.8
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		鶏肉の照り焼き	鶏肉切り身40(１切れ)、しょうゆ２、酒２、みりん２、砂糖１			
		カリカリ大豆サラダ	煎り大豆２、キャベツ30、小松菜15、にんじん５、酢１、しょうゆ１、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
		みそけんちん汁	がんもどき15、大根25、にんじん10、長ねぎ10、ごぼう５、こんにゃく10、サラダ油１ 白みそ3、赤みそ３、かつお厚削り(だし用)適宜			
26	月	ココアパン	ココアパン70(製品重量)	606	25.8	2.5
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		イカのレモンソース	いか切り身40(１切れ)、でんぷん適宜、大豆白絞油適宜、しょうゆ２、砂糖4.2、酒1.2、レモン汁1.8			
		コールスローサラダ	キャベツ35、ホールコーン10、きゅうり５、にんじん５ 酢１、砂糖0.5、塩少々、こしょう少々、ノンエッグマヨネーズ５			
		マセドアンスープ	ボンレスハム10、じゃが芋25、大根20、玉ねぎ15、小松菜15、にんじん10 サラダ油１、塩少々、こしょう少々、一味唐辛子少々、チキンがらスープ適宜			
27	火	ご飯	米90(炊きあがり200)	638	20.8	2.0
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		ポークカレー	豚かた肉25、じゃが芋60、玉ねぎ50、にんじん15、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油１ カレールウ(２種類)12、トマトピューレー10、中濃ソース0.5			
		福神漬けサラダ	福神漬け８、大根25、もやし20、にんじん５			
28	水	ご飯	米90(炊きあがり200)	618	25.3	1.6
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		鶏肉と大根の炒め煮	鶏むね皮無し肉25、生揚げ30、こんにゃく20、大根50、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆３ しょうが１、サラダ油１、砂糖２、しょうゆ５			
		大根サラダ	ツナ水煮10、大根25、もやし15、小松菜10、にんじん５ しょうゆ３、酢１、砂糖0.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
29	木	五目チャーハン	米70(炊きあがり155)、豚かた肉20、ボンレスハム10、玉ねぎ15、にんじん10、青ピーマン３ 干ししいたけ0.5、ごま油1.5、しょうゆ２、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜、いり卵20	618	25.6	2.3
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		子持ちシシャモフライ	ししゃもフライ23(１尾)、大豆白絞油適宜			
		ナムル	干しわかめ0.5、小松菜25、もやし25、しょうゆ2.5、こしょう少々、ごま油少々			
		ヨーグルト	ヨーグルト70(１個)			
30	金	ご飯	米90(炊きあがり200)	652	21.9	1.9
		牛乳	牛乳200ml（１本）			
		ハンバーグ	ハンバーグ50(１個)			
		切り干し大根の炒め煮	ショルダーベーコン３、切干し大根６、にんじん８、ピーマン３、サラダ油１、砂糖２、みりん１、しょうゆ3.5			
		小松菜のみそ汁	豆腐20、油揚げ３、小松菜20、長ねぎ15、にんじん８、えのきたけ６ 白みそ3、赤みそ３、かつお厚削り(だし用)適宜			

茨城を食べようウィーク

にんじんのオレンジ色は「カロテン」という栄養素の色です

海苔の香りで減塩でもおいしく！

「いばらきガパオ」は、タイ料理のガパオを日本人向けにアレンジしたガパオライスに、茨城県特産のレンコンやさつま芋などを使った料理です

ホワイトルーも手作りです

今日は十三夜です。豆名月ともいいます

イカに含まれるアミノ酸「タウリン」は、筋肉の疲労回復や運動機能の向上に効果があります

☆おはなしめぐり給食☆　27日の本は「ひみつのカレーライス」
カレーの種が入っているかな？

10/27～11/9は「読書週間」

☆おはなしめぐり給食☆　28日の本は「大根はエライ」
大根を主役にした大根づくし献立にしました

☆おはなしめぐり給食☆　29日の本は「うみのごちそうしろくま」
しろくまとししゃものイラストがとっても楽しいです

☆おめはなしぐり給食☆　30日の本は「もったいないばあさんのいただきます」
そして今日は「食品ロス削減の日」です

※　10月の東海産の野菜・・・**小松菜、長ねぎ、さつま芋**（天候により変更になる場合があります）
※　都合により献立を変更することがあります。
※　おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
10月の平均栄養量	622Kcal	24.9g	エネルギーの24%	369mg	3.6mg	251μg	0.73mg	0.60mg	33mg	1.9g	4.6g