令和５年度

10月分 こんだてひょう

飯塚市立大分小学校

日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかでのはたらき（あかのグループ）おもにからだをつくるもとになるしょくひん		（みどりのグループ）おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん		（きいろのグループ）おもにエネルギーのもとになるしょくひん		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal / たんぱく質 g	行事他
30	土	むぎごはん きりぼしだいこんのサラダ マーボーどうふ	○	ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが グリンピース	こめ むぎ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	605 22.8	
4	水	ごはん はるさめのいためもの とりにくとうずらたまごのうまに みかん	○	とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく えだまめ たまねぎ きくらげ しいたけ みかん	こめ はるさめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	646 22.5	
		☆きょうどりょうり☆ きょうは、おおいたけんのきょうどりょうりです。「キャベツのかぼすあえ」「だんごじる」をとりいれています。									
5	木	ごはん あじフライ キャベツのかぼすいため だんごじる	○	とりにく あじ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく かぼす	こめ パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	591 21.6	
6	金	むぎごはん れんこんいりひらつくね（①②：1こ ③～⑥：2こ） もやしとコーンのいためもの じゃがぶたキムチのにもの	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし コーン たまねぎ れんこん はくさいキムチ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう	ごまあぶら あぶら	634 22.3	
		☆かみかみデー☆ きょうは、「たこ」をよくかんでたべましょう。 **☆めのあいこデー☆** きょうは、めによいえいようそをたくさんふくんだ「りょくおうしょくやさい」をとりいれています。									
10	火	しょくパン ブルーベリージャム たことブロッコリーのソテー ミートボールのトマトに	○	とりにく ぶたにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム ブルーベリー	パン じゃがいも パンこ さとう みずあめ	オリーブオイル あぶら	570 25.1	
11	水	むぎごはん とりにくとレバーのあげからめ ビーフンスープ	○	とりにく とりレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	コーン えだまめ たまねぎ もやし しろねぎ しょうが キャベツ しいたけ	こめ むぎ ビーフン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	637 24.0	
		☆カルシウムデー☆ きょうは、カルシウムいっぱいの「こまつな」をとりいれています。									
12	木	こまつなごはん かんぴょうとごぼうのきんぴら じゃがいものごまみそしる ムース	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし だっしふんにゅう	にんじん こまつな ねぎ いんげん	かんぴょう ごぼう たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう みずあめ	ごま あぶら	617 20.1	
13	金	ごはん いわしおかかに さんしょくいため こうやどうふとやさいのにもの	○	とりにく いわし かつおぶし こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや	もやし たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さとう	ごま あぶら	613 26.1	
16	月	ハヤシライス（むぎごはん） フルーツミックス	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく グリンピース マッシュルーム みかん パイナップル もも ぶどう	こめ むぎ さとう	あぶら	668 19.3	
17	火	しょくパン りんごジャム トマトオムレツ じゃがいものマスタードソテー チンゲンサイのとうにゅうスープ	○	ベーコン ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ コーン りんご	パン じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	577 24.3	
		☆いいづかのだいどころ☆ きょうは、いいづかでとれた「だいず」をつかったりょうりをとりいれています。									
18	水	むぎごはん ひじきともやしのごまずいため とりにくとだいずのみそに	○	とりにく あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな きぬさや	もやし しょうが こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	595 22.6	
		☆しょくいくめざしのひ☆ こざかなをたべて、「よいしせいのたつじん」をめざしましょう！									
19	木	ごはん さつまいものてんぷら くきわかめのきんぴら さわにわん パリッシュ	○	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ かたくちいわし	にんじん いんげん みつば	ごぼう たけのこ しろねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ さつまいも こむぎこ でんぷん さとう みずあめ	あぶら	584 17.9	
20	金	ごはん さけふりかけ あつあげともやしのおかかいため けんちんうどん ヨーグルト	○	ぶたにく とりにく さけ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ねぎ	もやし たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ	こめ うどん さとう	ごま あぶら	616 21.2	
		☆しゅんのしょくざいのみそしる☆ きょうは、いまがしゅんの「きのこ」をつかったみそしるをとりいれています。									
23	月	ごはん ぐだくさんのたまごやき いんげんいため きのこのみそしる アセロラゼリー	○	とりにく ウインナー たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん こまつな ねぎ	きくらげ しめじ えのきたけ アセロラ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	579 20.4	
24	火	パインパン アスパラのごまドレサラダ やきそば	○	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン アスパラガス	コーン たまねぎ キャベツ もやし パイナップル	パン スパゲティ さとう みずあめ	ごま あぶら	592 23.2	
25	水	むぎごはん さんまかぼすに とうにゅうおから とりつくねのすましじる	○	とりにく さんま とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ かぼす	こめ むぎ はるさめ パンこ さとう	あぶら	609 24.0	
26	木	カレーピラフのクリームソースかけ ほうれんそうとツナのサラダ	○	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ コーン マッシュルーム	こめ こむぎこ さとう	あぶら	582 23.0	
27	金	ごはん きびなごカリカリフライ（①②：2び、③～⑥：3び） とりにくとこんぶのいために キムチいりぶたじる	○	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	にんじん きぬさや ねぎ	ごぼう はくさい たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	こめ じゃがいも でんぷん こめこ さとう	あぶら	597 22.1	
30	月	ごはん いわしうめに こんにゃくのいためもの ぶたにくととうみょうのすきやきに	○	ぶたにく いわし ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ とうみょう いんげん	キャベツ たまねぎ うめ こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	625 24.7	
31	火	ハンバーガー（はいがまるパン ハンバーグ・キャベツソテー・ケチャップ） かぼちゃのとうにゅうポタージュ	○	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも でんぷん	あぶら	601 25.5	

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
10月分の給食費の口座振替日は**10月31日(火)**です。

《 栄 養 価 》

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	マグネシウム（mg）	ビタミン A（μgRE）	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
10月分平均	604	22.6	19.3	379	3.9	102	398	0.56	0.54	32	2.1	6.8
基準値	650	21～33	14～22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2ｇ未満	4.5以上

（※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値（令和３年２月改正）を使用）