令和８年度

１０月分 こんだてひょう

飯塚市立立岩小学校

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
1	木	むぎごはん ヤンニョムチキン わかめスープ　りんごゼリー	○	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが　れんこん にんにく　たまねぎ きくらげ　りんご	こめ　むぎ　はるさめ さつまいも　でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	588 16.3	6年生 修学旅行
2	金	**☆いいづかのだいどころ☆**　きょうは、いいづかでとれた「こまつな」をつかったりょうりをとりいれています。									
		ごはん さんましょうがに　きんぴらごぼう ぶたにくとこまつなのすましじる	○	ぶたにく さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう　しょうが えのきたけ　こんにゃく	こめ さとう	ごまあぶら	570 19.8	
5	月	むぎごはん　やさいふりかけ キャベツとこんぶのわふうサラダ カレーうどん	○	ぶたにく　チキンハム あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ひろしまな　きょうな だいこんば　あかしそ にんじん　かぼちゃ　ねぎ	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ	こめ　むぎ うどん さとう	あぶら	589 20.6	
6	火	キャロットしょくパン トマトオムレツ　ツナポテトサラダ レンズまめいりやさいスープ	○	とりにく まぐろ たまご　レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　えだまめ キャベツ　セロリ	パン　じゃがいも でんぷん	あぶら	598 21.6	
7	水	ごはん　あつあげのみそいため すいぎょうざのスープ フルーツあんにんプリン	○	ぶたにく　とりにく あつあげ みそ　とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ　にんにく しょうが　もやし しめじ　もも	こめ　こむぎこ でんぷん さとう　みずあめ	あぶら	631 21.5	
8	木	むぎごはん れんこんいりひらつくね（①②：１こ、③～⑥：２こ） くきわかめのいためもの とうふととりにくのうまに	○	とりにく ちくわ　とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　れんこん しょうが しいたけ	こめ　むぎ でんぷん　パンこ さとう	あぶら	631 25.4	
9	金	**☆めのあいごデー☆**　１０がつ１０か（とおか）は、めのあいごデーです。めのけんこうによいりょくおうしょくやさいをとりいれています。									
		ごはん さばおろしに　さんしょくいため かぼちゃのごまみそしる	○	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん　もやし たまねぎ　しろねぎ しめじ	こめ さとう	ごま あぶら	570 23.0	
13	火	**☆せかいのりょうり☆**　きょうは、イタリアのりょうりです。「ボロネーゼ」をとりいれています。									
		ワンローフパン いちご＆マーガリン イタリアンサラダ　ボロネーゼ	○	ぶたにく　とりにく チキンハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリ　にんにく いちご	パン　スパゲティ さとう	あぶら マーガリン	579 24.3	
14	水	ごはん たまごやき　だいずとひじきのいためにぶたじゃがのごまに	○	ぶたにく てんぷら　たまご だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ　じゃがいも でんぷん さとう	ごま あぶら	629 23.1	
15	木	ごはん ホキフライ　たまねぎのマヨいため さわにわん	○	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ　コーン ごぼう　たけのこ しろねぎ	こめ パンこ　こむぎこ	あぶら	614 20.0	
16	金	カレーライス （むぎごはん・チキンカレー） フルーツカクテル	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが　もも みかん　パイナップル　ぶどう	こめ　むぎ じゃがいも　さとう	あぶら	632 17.2	
19	月	**☆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！									
		ごはん キャベツとしらすぼしのレモンあえ あつあげとひきにくのにもの	○	とりにく　ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ しいたけ　こんにゃく レモン	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	593 23.2	
20	火	**☆かみかみデー☆**　きょうは、「たこ」をよくかんでたべましょう。									
		こめこコッペパン たことブロッコリーのソテー ポークビーンズ	○	ぶたにく たこ　だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン　にんにく たまねぎ　セロリ	パン　じゃがいも こめこ さとう	オリーブオイル あぶら	604 29.4	
21	水	**☆しゅんのしょくざい☆**　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。									
		やきにくどん （むぎごはん・やきにくどんのぐ） きのこのみそしる	○	ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ　しょうが にんにく しめじ　えのきたけ	こめ　むぎ さとう	あぶら	584 21.5	
22	木	**☆きょうどりょうり☆**　きょうは、かごしまけんのきょうどりょうり「けいはん」ととくさんひんの「きびなご」「こくとう」をとりいれています。									
		けいはん（ごはん・けいはんのスープ） きびなごカリカリフライ（①②：２び、③～⑥：３び） きりぼしだいこんのソースいため こくとうだいず	○	とりにく　ぶたにく かまぼこ たまご　だいず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	しょうが　きりぼしだいこん たまねぎ　しいたけ	こめ　じゃがいも でんぷん こめこ さとう　くろざとう	あぶら	578 24.4	
23	金	**☆カルシウムデー☆**　きょうは、カルシウムいっぱいの「こうやどうふ」をとりいれています。									
		ごはん もやしとハムのすのもの こうやどうふのなんばんに	○	ぶたにく チキンハム こうやどうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	もやし　たまねぎ ごぼう　こんにゃく	こめ　じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	579 22.2	
26	月	むぎごはん ハンバーグたまねぎソース ぶたじる	○	とりにく　ぶたにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく しょうが　はくさい だいこん　ごぼう	こめ　むぎ でんぷん　さとう	あぶら	601 23.3	
27	火	コッペパン　ママレード にんじんとツナのマスタードサラダ さつまいものクリームに	○	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 ブロッコリー	コーン　えだまめ たまねぎ　しめじ なつみかん　みかん	パン　さつまいも こむぎこ さとう　みずあめ	あぶら	575 23.9	
28	水	ごはん いわしかんろに　いんげんのおかかいため いりどうふ	○	とりにく いわし　かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん きぬさや	たまねぎ　しょうが しいたけ	こめ さとう	あぶら	622 27.1	
29	木	ごはん　やさいコロッケ ブロッコリーのめんたいマヨあえ とりにくとコーンのスープ	○	ぶたにく　とりにく ちくわ　たらこ だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ コーン　きくらげ	こめ　じゃがいも さつまいも　パンこ　こむぎこ でんぷん　こめこ　さとう	あぶら	583 16.7	
30	金	あ　き　の　え　ん　そ　く　・　５　年　生　し　ゃ　か　い　か　け　ん　が　く									

※都合により、献立や材料が
変更になることがあります。

《　栄　養　価　》

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	マグネシウム（mg）	ビタミン A（μgRAE）	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	596	22.2	19.3	377	4.0	97	231	0.55	0.49	25	2.1	5.7
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）

世界の料理を知ろう！　イタリア「ボロネーゼ」

今月の世界の料理は、イタリアの「ボロネーゼ」です。「ボロネーゼ」とは、イタリア北部のボローニャという都市が発祥の伝統的な煮込み料理です。ひき肉、香味野菜、トマトなどをじっくりと煮込んで作り、パスタと合わせて食べます。煮込むことで、肉や野菜のうま味を引き出すことが特徴です。