

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	
献立名	こがたパン やきスバ フランクフルト ぎゅうにゅう	ごはん いなかみそしる さんまのかまやきふう ぎゅうにゅう	コッペパン とりにくとコーンのスープ パーベキューソーテー ぎゅうにゅう	ごはん とうふいりちゅうかスープ ホイコーロー のむヨーグルト(コアコア)	いろどりごはん ごもくうどん あつあげのもの ぎゅうにゅう	コッペパン クリームシチュー まめサラダ ぎゅうにゅう	ごはん わかめスープ マーボーどうふ のむヨーグルト(アシドミルク)	ごはん ぶたじる きりほしだいこんのもの とりそぼろ ぎゅうにゅう	コッペパン イタリアンスープ クリスピーチキン ぎゅうにゅう	ごはん ぶたじる きりほしだいこんのもの とりそぼろ ぎゅうにゅう	ココアパン マカロニスープ ポテトソーテー ぎゅうにゅう	しんメニュー ごはん さわにわん みそかつ ぎゅうにゅう
材料名および 三色栄養	こがたパン	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい	せいはいくまい	ココアパン	せいはいくまい
	ハーフスパゲティ	ぶたにく	とりにく	とりにく	いろどりごはんのもと	とりにく	とりにく	ミニウインナー	ぶたにく	とりにく	とりにく	とりにく
	ぶたにく	しらたまだんご	たまご	とうふ	うどん	さけ	わかめ	にんじん	さつまいも	さつまいも	シュルマカロニ	かまぼこ
	キャベツ	たまねぎ	たまねぎ	はくさい	とりにく	じゃがいも	はくさい	キャベツ	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	ごぼう
	たまねぎ	にんじん	にんじん	にんじん	あぶらあげ	たまねぎ	もやし	セロリ	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	にんじん
	にんじん	えのきたけ	ホールコーン	にら	はくさい	にんじん	にんじん	ジュルマカロニ	もやし	キャベツ	キャベツ	たけのこ
	ピーマン	あおねぎ	あおねぎ	うすくちしょうゆ	かまぼこ	パセリ	うすくちしょうゆ	トマトピューレ	ごぼう	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	なましいたけ
	ウスターソース	あかみそ	かたくりこ	しお	にんじん	こむぎこ	しお	ケチャップ	あおねぎ	あかみそ	しお	あおねぎ
	とんかつソース	しろみそ	うすくちしょうゆ	こしょう	あおねぎ	バター	こしょう	うすくちしょうゆ	あかみそ	しろみそ	こしょう	うすくちしょうゆ
	サラダあぶら	けずりぶし	うすくちしょうゆ	とりがら	うすくちしょうゆ	サラダあぶら	とりがら	うすくちしょうゆ	けずりぶし	けずりぶし	とりがら	しお
	しお	だしじる	しお	とんこつ	しお	きゅうにゅう	とんこつ	さとう	だしじる	けずりぶし	スープ	けずりぶし
	こしょう	さんまのひらき	スープ	スープ	けずりぶし	こなチーズ	スープ	こしょう	さとう	さとう	ベーコン	だしじる
フランクフルト	こむぎこ	ぶたにく	ぶたにく	だしこんぶ	しお	どうふ	こしょう	きりほしだいこん	にんじん	じゃがいも	とんかつ	
ケチャップ	かたくりこ	たまねぎ	たまねぎ	だしじる	こしょう	ぶたミンチ	ぶたミンチ	にんじん	にんじん	パセリ	あげあぶら	
ぎゅうにゅう	あげあぶら	にんじん	にんじん	ぶたにく	とりにく	にんじん	とりにく	あぶらあげ	あぶらあげ	サラダあぶら	あかだしみそ	
	さとう	ピーマン	ピーマン	あつあげ	あおねぎ	あおねぎ	あおねぎ	さとう	さとう	しお	さとう	
	こいくちしょうゆ	ピーマン	さやいんげん	こんやく	クリスピースキン	クリスピースキン	クリスピースキン	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こしょう	こいくちしょうゆ	
	みず	いりごま	つちしょうが	だいこん	にんにく	にんにく	あげあぶら	みりん	みりん	みりん	さけ	
	ぎゅうにゅう	みず	にんにく	にんにく	キャベツ	キャベツ	ぎゅうにゅう	けずりぶし	けずりぶし	だしじる	みりん	
		みず	サラダあぶら	さとう	にんじん	にんじん		だしじる	だしじる	だしじる	いりごま	
			トマトピューレ	こいくちしょうゆ	さとう	さとう		みりん	みりん	みりん	みず	
			ケチャップ	けずりぶし	こいくちしょうゆ	えだまめむきみ		とりにんチ	とりにんチ	とりにんチ	ぎゅうにゅう	
			ウスターソース	だしこんぶ	けずりぶし	わふろドレッシング		グリーンピース	グリーンピース	グリーンピース		
			しお	だしじる	だしこんぶ	ぎゅうにゅう		つちしょうが	つちしょうが	つちしょうが		
			こしょう	あかみそ	だしじる			サラダあぶら	サラダあぶら	サラダあぶら		
			ぎゅうにゅう	とうばんじゃん	ぎゅうにゅう			さとう	さとう	さとう		
				ごまあぶら	ぎゅうにゅう			みりん	みりん	みりん		
				のむヨーグルト(コアコア)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
								のむヨーグルト(アシドミルク)	のむヨーグルト(アシドミルク)	のむヨーグルト(アシドミルク)		
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	624kcal 25.7g 27.2g	662kcal 24.2g 24.1g	575kcal 34.5g 22.5g	545kcal 22.2g 10.7g	502kcal 23.5g 14.3g	655kcal 26.1g 26.5g	505kcal 23.2g 9.7g	591kcal 24.7g 23.2g	555kcal 21.7g 14.3g	581kcal 21.4g 20.7g	583kcal 22.5g 21.0g	

黄: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの
 赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの
 青: 青緑色の食品... 体の調子をととのえるもの
 緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

こんげつ としよきゆうしよく
今日の図書給食
 10月24日(木) 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」 さとう わぎこ 福音館書店 大学芋(さつまいも)

秋も深まったある日、子どもたちと落ち葉を集め、たき火をはじめたばばあちゃんのお目当てはもちろん、やきいもです。でも、子どもたちに誘われて、サツマイモだけじゃあなく、ジャガイモやらサトイモやら、たき火のなかにいれはじめました。それどころか、ミカンやカキや、お菓子までも…。さあ、どんなやきいもパーティになりますか。

大学芋と呼ばれるようになった理由はいくつかありますが、理由の一つに「大学生が好んで食べていたから」というものがあります。給食室では生のさつま芋を一つずつ手切りし、油で揚げ、タレをかけて作っています。

これらが旬のさつま芋を使った、ホクホク甘じょっぱい大学芋を食べて、深まりゆく秋の訪れを感じてくださいね。



くまとりちょうさんの
のさともだよ

小学校用

熊取町教育委員会

日・曜	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	コッペパン やさしいスープ にこみハンバーグ のむヨーグルト(コアコア)	カレーライス キャベツのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん ワンタンめん キムチいため さつまいもどりのこめニタルト ぎゅうにゅう	ホットドッグ コンスープ のむヨーグルト(アンドミルク)	ごはん かきたまじる さばのしょうがに わかめのつくだに ぎゅうにゅう	としよきゅうしよく こがたパン はくさいとりにだんこのスープ だいがくいも ぎゅうにゅう	しんメニュー ごはん さといものみそじる ぶたにくのあまからに ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくとじゃがいものものに ソテー あじつけのり ぎゅうにゅう	こがたパン カレーうどん ツナいりにびたし リンゴジャム ぎゅうにゅう	ごはん トック ビビンバ のむヨーグルト(コアコア)	こくとうパン ポルシチスープ くまとりコロッケ ぎゅうにゅう
材料名および 三色栄養	コッペパン	せいはいくまい	せいはいくまい	せわりコッペパン	せいはいくまい	こがたパン	せいはいくまい	せいはいくまい	こがたパン	せいはいくまい	こくとうパン
	とりにく	ぶたにく	ちゅうかめん	とりにく	たまご	とりにく	とりにく	ぶたにく	うどん	とりにく	ぶたにく
	じゃがいも	じゃがいも	ぶたにく	じゃがいも	かまぼこ	はくさい	あぶらあげ	ほうてん	ぶたにく	かんこくふうもち	だいにく
	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	さといも	じゃがいも	あぶらあげ	わかめ	たまねぎ
	キャベツ	にんじん	チンゲンサイ	キャベツ	にんじん	ほししいたけ	だいにく	こんにやく	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ
	にんじん	サラダあぶら	えのきたけ	えのきたけ	にんじん	りよくとうはるさめ	にんじん	たまねぎ	にんじん	にんじん	にんじん
	うすくちしょうゆ	とうにゅう	あおねぎ	あおねぎ	うすくちしょうゆ	あおねぎ	こまつな	にんじん	あおねぎ	あおねぎ	なまししいたけ
	しお	カレーウ	かたくりこ	かたくりこ	しお	うすくちしょうゆ	あかみそ	さとう	カレーウ	ケチャップ	セロリ
	こしょう	ウスターソース	ワンタンのかわ	うすくちしょうゆ	しお	うすくちしょうゆ	しろみそ	こいくちしょうゆ	ケチャップ	こいくちしょうゆ	にんにく
	とりがら	しお	うすくちしょうゆ	しお	けずりぶし	しお	けずりぶし	みりん	こいくちしょうゆ	しお	サラダあぶら
	スープ	みず	うすくちしょうゆ	スープ	だしこんぶ	とりがら	だしじる	けずりぶし	だしじる	とりがら	トマトピューレ
	ハンバーグ	ポンドレスハム	こしょう	フランクフルト	さば	とんこつ	さつまいも	ぶたにく	べーコン	とんこつ	うすくちしょうゆ
さとう	キャベツ	とりにく	キャベツ	つちしょうが	スープ	あげあぶら	ちくわ	キャベツ	ツナ	さけ	
ケチャップ	ホールコーン	とりにく	ホールコーン	さとう	みりん	みりん	こんにやく	にんじん	はくさい	しお	
ウスターソース	にんじん	とりにく	にんじん	こしょう	みりん	みりん	つちしょうが	ホールコーン	にんじん	ぶたにく	
のむヨーグルト(コアコア)	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	のむヨーグルト(アンドミルク)	こしょう	みりん	みりん	サラダあぶら	サラダあぶら	にんじん	にんにく	
	ぎゅうにゅう	にんじん		しよくケチャップ	さけ	みず	さとう	しお	リンゴジャム	にんにく	
		ニラ		しよくケチャップ	みず	みず	こいくちしょうゆ	こしょう	リンゴジャム	にんにく	
		にんにく		のむヨーグルト(アンドミルク)	わかめのつくだに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あじつけのり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	
		サラダあぶら			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		にんじん	
		こいくちしょうゆ								いりごま	
		しお								ごまあぶら	
		こしょう								さとう	
		さつまいもどりのこめニタルト								こいくちしょうゆ	
		ぎゅうにゅう								のむヨーグルト(コアコア)	
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	625kcal 24.1g 16.0g	651kcal 26.7g 22.8g	572kcal 21.8g 16.5g	601kcal 34.7g 19.6g	622kcal 26.5g 24.5g	521kcal 17.9g 17.1g	547kcal 26.0g 16.9g	553kcal 31.5g 15.8g	572kcal 23.0g 19.4g	591kcal 22.1g 10.6g	634kcal 21.6g 25.3g

あか あかいろ しよくひん からだ 赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの
 きいろ きいろ しよくひん ねつ ちから 黄:黄色の食品...熱や力になるもの
 みどり みどりいろ しよくひん からだ ちょうし 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
きじゆんえいよりょう 基準栄養量	650	21~33	14~22
こんげついきんえいよりょう 今月平均栄養量	585	24.8	19

