



10かつのよていにとんでひょう

こんげつ こんげつ こんげつ
今月の給食目標

しよくじ みるまわ えいせい ちゆうい
・食事や身の回りの衛生に注意しよう。
・地場産物について知ろう。



平成 30年 まいつき 19日はかぞくていただきますの日 高崎市立城南小学校

日	曜日	パン ごはん	の み もの	おかず	しよくひんのはたらき			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
					きいろ	あか	みどり			
					ねつや力のもとになる	血や肉のもとになる	からだのちようしをとのえる			
1	月	ほうれんそうパン	MILK	ソースやきそば はるさめスープ	ほうれんそうパン あぶら はるさめ ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ もやし コーン	601 Kcal 22.5g 2.0g	C校時 就学時検 診
2	火	チキンライス	MILK	コーンサラダ たまごスープ	ごはん バター さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とり ベーコン たまご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース	591 Kcal 19.2g 2.2g	
3	水	むぎごはん	MILK	チキンカレー ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ	664 Kcal 20.7g 2.8g	
4	木	こぎつね ごはん	MILK	うめのかおりサラダ みそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とり かつお かつお まさば とうふ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ きゅうり ねぎ もやし うめ	567 Kcal 21.5g 2.0g	
5	金	まるパン	MILK	しろみフライ コーンスローサラダ ミネストローネ	まるパン あぶら バター じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	746 Kcal 24.0g 2.7g	
9	火	にくどん	MILK	きんときまめのにまめ すましる	ごはん あぶら しらたき ざらめ おつゆふ でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ まさば いんげんまめ	にんじん	たまねぎ みつば だいこん ねぎ	631 Kcal 25.4g 1.8g	
10	水	ロールパン	MILK	ナポリタンスパゲティ チキンサラダ	ロールパン パスタ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり チーズ チキンサラダ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	640 Kcal 22.9g 2.1g	
11	木	ごはん ふりかけ	MILK	さばのおしおやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ さつまあげ わかめ	にんじん	きりぼしだいこん はくさい ねぎ	601 Kcal 28.8g 2.4g	
12	金	おいもごろごろ おにまんじゅう	MILK	きのこうどん わかめサラダ	ミックスこ さまいも うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ まさば わかめ	にんじん	しいたけ まいたけ しめじ キャベツ きゅうり コーン	554 Kcal 21.7g 2.2g	1、2、5年 生校外学 習
15	月	バターロール	MILK	ポークビーンズ はくさいとしめじのスープ	バターロール あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいち まめ ぶたにく ベーコン チーズ とり	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しめじ コーン	579 Kcal 24.9g 2.3g	
16	火	ごはん	MILK	ぶたにくとキャベツのみそいため チンゲンサイスープ	ごはん あぶら さとう でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ しめじ たまねぎ コーン	558 Kcal 20.9g 2.1g	
17	水	あきいっぱい ごはん	MILK	ツナサラダ いなかしる (りくじょうたいかいよう)	ごはん あぶら くり さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう とり ツナ なまあつあげ みそ わかめ	にんじん	しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	628 Kcal 24.9g 1.8g	
18	木	ごはん	MILK	わふうおろしハンバーグ もみつけ かきたましる	ごはん あぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ たまご とうふ わかめ まさば	にんじん にら	だいこん えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	638 Kcal 27.1g 2.2g	
19	金	こめっこぱん	MILK	おきりこみ いそに りんご	こめっこぱん うどん こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ まさば だいち ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ ねぎ りんご	636 Kcal 28.6g 2.4g	
22	月	ココアパン	MILK	とりのマヨネーズやき ポテトチップスサラダ コンソメスープ	ココアパン マヨネーズ あぶら さとう ポテトチップス じゃがいも	ぎゅうにゅう とり なまクリーム ベーコン	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	674 Kcal 28.3g 2.3g	
23	火	ごはん	MILK	ぐんまのなつとう すきやきふうじ こしねしる	ごはん しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく とうふ とり あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ みつば しいたけ だいこん	589 Kcal 28.2g 2.2g	学校給食 ぐんま の日
24	水	パンブキンパン	ジョア	ペンネのとまと パンブキンサラダ	パンブキンパン ペンネ じゃがいも バター あぶら さとう マヨネーズ	ジョア とり チーズ ハム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きのこと きゅうり	563 Kcal 20.2g 2.1g	
25	木	ちゅうかまぜ ごはん	MILK	しゅうまい(2こ) ちゅうかけんちんしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり なまあつあげ やきふた	にんじん ピーマン	ねぎ たけのこ しいたけ だいこん ごぼう えのきたけ	587 Kcal 24.7g 2.0g	
26	金	たかさきどん	MILK	ワカメスープ フルーツヨーグルト	ごはん あぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ ねぎ たまねぎ コーン	558 Kcal 21.2g 1.5g	
29	月	せわりこっぺ パン	MILK	フランクフルト あきのクリームスープ ごぼうとれんこんのサラダ	せわりこっぺパン さとう あぶら さつまいも バター	ぎゅうにゅう フランクフルト とり	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ しめじ サラダごぼう きゅうり キャベツ れんこん コーン	641 Kcal 22.5g 2.9g	
30	火	むぎごはん	MILK	マーボーあつあげ ちゅうかスープ みかん	むぎごはん あぶら さとう でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なまあつあげ	にんじん にら	ねぎ しいたけ だいこん しいたけ はくさい	668 Kcal 25.3g 1.9g	
31	水	ミルクパン	MILK	ネギラーメン ひじきといかのサラダ	ミルクパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう やきふた うずら ひじき いか	にんじん こまつな	ねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ	791 Kcal 26.8g 4.0g	

給食費振替日(10月分)は10月31日(水)です。振替金額は4630円です。残高の確認をお願いします。

【10月給食回数 22回】

給食の栄養価

10月の平均値
エネルギー 623kcal
たんぱく質 24.1g
食塩相当量 2.3g

<秋の味覚のきのこについて>

秋の味覚の1つに、きのこがあります。きのこ類の多くは人工的に栽培されているので、1年中店頭と並んでいますが、天然のきのこが採れるのは梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「まつたけ」は栽培することができず天然のものしかないため、秋の味覚の代表

