

10月予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう」

令和6年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金榮小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
1 火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			606 kcal
	チキンのハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	にんにく、ハーブ、鶏だし、塩、胡椒	26.9 g
	アーモンドソテー			チンゲン菜、人参	キャベツ		アーモンド、油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆、ベーコン		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、セロリー	じゃが芋		鶏だし、醤油、塩、胡椒、コンソメ	
パテチョコ					パテチョコ				
2 水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			642 kcal
	揚げ餃子	餃子					油		22.6 g
	もやしのナムル				もやし、枝豆、コーン	砂糖	ごま、ごま油	塩、酢、醤油、中華だし	
麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、干し椎茸	砂糖、でん粉	ごま油、油	にんにく、醤油、トウバンジャン、酒		
3 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			605 kcal
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	22.1 g
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、油、ごま油	醤油、味醂、どうがらし	
	みそ汁	油揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋		煮干(だし用)	
4 金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			627 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖、でん粉		トマトケチャップ、中濃ソース	29.3 g
	海藻サラダ		かいそう		大根、きゅうり		青じそドレッシング		
ポトフ	ウィンナー		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋	油	塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ		
7 月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			586 kcal
	きびなごの甘酢あんかけ		きびなごからあげ	赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖、でん粉	油	醤油、酢	23.1 g
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁	
のっぺい汁	厚揚げ		人参、ねぎ	大根、ごぼう	里芋、こんにゃく、でん粉		醤油、味醂、煮干(だし用)		
8 火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			587 kcal
	オムレツ	オムレツ							23.4 g
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリー			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
いちごジャム					いちごジャム				
9 水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			562 kcal
	さわらの漬けステーキ	鱈				砂糖、でん粉		醤油、味醂、酒、生姜	25.6 g
	大豆の磯煮	大豆、ひらてん	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	醤油、味醂、だし汁	
	かきたま汁	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)	
のりの佃煮		のり佃煮							
10 木	【目の愛護デー】								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			603 kcal
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、醤油、酒	22.1 g
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油	
	すまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
ブルーベリーゼリー					ゼリー				
11 金	牛乳		牛乳						
	食パン					食パン			655 kcal
	ハムステーキ	ホロニアステーキ							31.3 g
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
チリコンカン	大豆、牛肉		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、コーン	じゃが芋、でん粉	油	にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、鶏だし		

