

令和6年度10月分予定献立表

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
こんだてめい	【長崎県の料理】 ぎゅうにゅう きかくパン パンバンジー ながさきさうどん みかんジャム	【とうふの日】 ぎゅうにゅう ごはん いかのサラサあげ にんじんしりしり とうふとやさいのみそしる スイートポテト	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグのきのこソース ごぼうサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそばろに こうやとうふのからあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう ごはん まこもだけのかきあげ ひじきとこまつなの ふりかけ かやくうどん	ぎゅうにゅう あじつけパン タンドリーポーク だいこんのサラダ やまとまなとコーンのスープ
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう きかくパン きゅうり もやし にんじん とりささみ ねりごま こいくちしょうゆ す ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら ちゅうかめん ぶたにく さけ なたねあぶら しお こしょう(しろ) い にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ なと あおねぎ とりがらスープのもと こいくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら しょうが(おろし) みかんジャム	ぎゅうにゅう ごはん いか しょうが(おろし) こいくちしょうゆ さとう カレーこ かたくりこ こむぎこ なたねあぶら にんじん ツナ(マグロ) コーン わふうだしのもと うすくちしょうゆ こしょう(しろ) なたねあぶら とうふ あぶらあげ たまねぎ かぼちゃ こまつな みそ だしパック スイートポテト	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグ しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ あかワイン なたねあぶら デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず ごぼう にんじん ツナ(カツオ) えだまめ いりごま こいくちしょうゆ さとう わふうだしのもと ノンエッグマヨネーズ レタス ベーコン たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく なたねあぶら さけ じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん さとう こいくちしょうゆ しょうが(おろし) わふうだしのもと かたくりこ みりん みず こうやとうふ しょうが(おろし) こいくちしょうゆ さとう とりがらスープのもと 水 こめこ かたくりこ なたねあぶら たまご えのきたけ ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ みりん だしパック かたくりこ	ぎゅうにゅう ごはん まこも さつまいも にんじん たまねぎ わふうだしのもと てんぷらこ みず なたねあぶら 干しひじき(アヲヒ)乾 ちりめんじゃこ あぶらあげ にんじん こまつな さとう みりん こいくちしょうゆ いりごま ごまあぶら ほそうどん かまぼこ にんじん たまねぎ とりにく あおねぎ うすくちしょうゆ だしパック みりん えきたいこんぶだし みず	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく なたねあぶら さけ たまねぎ にんじん じゃがいも トマトケチャップ にんにく(おろし) ウスターソース カレーこ しお こしょう(しろ) だいこん にんじん きゅうり サウザンドアイランドドレッシング にくだんご コーン たまねぎ やまとまな にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)
幼稚園	541kcal 23.3g	498kcal 18.6g	601kcal 23.4g	466kcal 16.3g	461kcal 12.8g	538kcal 23.8g
4年	696kcal 31.8g	690kcal 27.0g	679kcal 27.9g	668kcal 24.0g	661kcal 19.3g	609kcal 29.2g
中学	873kcal 39.2g	796kcal 31.6g	806kcal 32.1g	783kcal 28.0g	775kcal 22.1g	750kcal 35.5g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

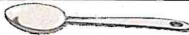
日・曜	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだてめい	ぎゅうにゅう おやこどん だいずとさつまいも じゃこのあげに こまつなと はくさいのおかかあえ	【目のあいごデー】 ぎゅうにゅう きかくパン とうふナゲット ほうれんそうとしめじのソテー ポトフ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ごはん みそだれとりやきにく もやしのあまずあえ こまつなのみそしる	【まめめいげつ】 ぎゅうにゅう うずまきパン(きかくパン) てづくりチキンカツ キャベツのソテー とうにゅうスープ スライスチーズ	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかなの だいこんおろしかけ ひじきのにもの さつまじる	【げんえんのひ】 ぎゅうにゅう あじつけパン ペンネアラビアータ いわしのカリカリフライ かぶのコンソメスープ
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ とりにく さけ たまねぎ あおねぎ にんじん たまご わふうだしのもと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん かたくりこ だいず さつまいも ちりめんじゃこ かたくりこ なたねあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん いりごま こまつな はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと かつおぶし	ぎゅうにゅう きかくパン とうふナゲット なたねあぶら ほうれんそう もやし しめじ にんじん コーン なたねあぶら コンソメ こしょう(しろ) ウインナー じゃがいも かぶ かぶ(は) にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ こしょう(しろ) ブルーベリージャム 目の愛護デー	ぎゅうにゅう ごはん とりにく さとう みそ さけ みりん わふうだしのもと なたねあぶら キャベツ にんじん たまねぎ いりごま もやし にんじん えだまめ うすくちしょうゆ す さとう こまつな たまねぎ さつまいも だいこん あぶらあげ にんじん みそ だしパック	ぎゅうにゅう きかくパン とりにく しお こしょう(しろ) こむぎこ パンこ なたねあぶら とんかつソース ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ なたねあぶら ベーコン しろワイン にんじん たまねぎ はくさい えだまめ ひよこまめ(ゆで) ほししいたけ とりがらスープのもと とうにゅう こしょう(しろ) しょうが(おろし) みず スライスチーズ	ぎゅうにゅう ごはん たら こめこ かたくりこ なたねあぶら だいこん さとう こいくちしょうゆ みりん わふうだしのもと みず ひじき だいず にんじん さつまあげ いんげん なたねあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと さつまいも たまねぎ にんじん とりにく こんにゃく こまつな みそ だしパック	ぎゅうにゅう あじつけパン ペンネ たまねぎ にんじん ぶたひきにく さけ トマトピューレー トマトケチャップ コンソメ なたねあぶら さとう しお こしょう(しろ) パセリチップ いわしのカリカリフライ なたねあぶら たまねぎ ベーコン にんじん かぶ かぶ(は) コンソメ うすくちしょうゆ パセリチップ しお こしょう(しろ)
幼稚園	522kcal 21.0g	516kcal 16.9g	462kcal 18.0g	577kcal 26.6g	490kcal 20.9g	571kcal 21.3g
4年	743kcal 30.3g	664kcal 23.2g	662kcal 26.3g	709kcal 32.5g	664kcal 27.6g	633kcal 24.9g
中学	875kcal 35.8g	834kcal 28.4g	776kcal 30.9g	854kcal 38.2g	779kcal 32.5g	825kcal 32.2g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

令和6年度10月分予定献立表

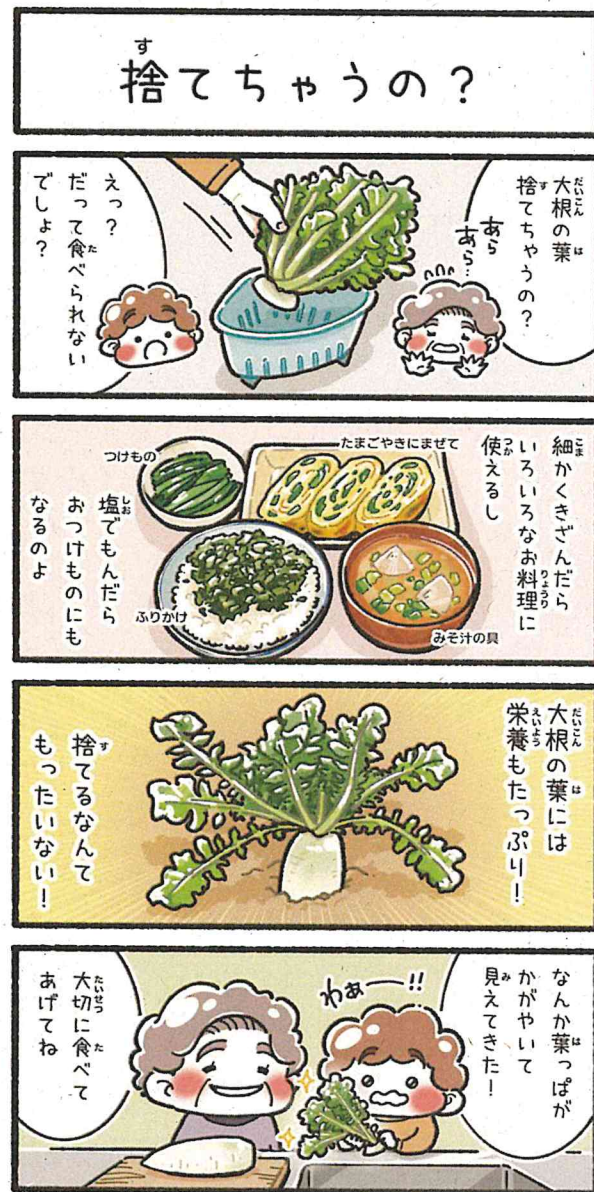
[illegible]

緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

日・曜	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
こんだてめい	ぎゅうにゅう そばろごはん だいがくいも わかめのすましじる	ぎゅうにゅう こめこパン とりのレモンあげ ブロッコリーのペペロンチーノ きのこたっぷりスープ	ぎゅうにゅう カレーライス きりぼしだいこんのサラダ フルーツミックス	【ハロウィンこんだて】 ぎゅうにゅう こめこパン ミートボールとやさいのケチャップに ブロッコリーとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ ハロウィンデザート
				
ざいりようめい	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	ごはん	こめこパン	ごはん	こめこパン
	ツナ(マグロ) さけ しょうが(おろし) さとう こいくちしょうゆ みりん こまつな にんじん コーン	とりにく さけ かたくりこ こむぎこ なたねあぶら す レモンかじゅう みず うすくちしょうゆ さとう みりん	おおむぎ ぶたにく さけ なたねあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも とりがらスープのもと コンソメ さとう ウスターソース デミグラスソース カレールー ガレーコ しお こしょう(しろ)	にくだんご なたねあぶら たまねぎ ピーマン きパプリカ トマトケチャップ トマトピューレー さとう コンソメ
	さつまいも なたねあぶら さとう す ごまあぶら みず いりごま	ブロッコリー ベーコン オリーブあぶら じゃがいも にんじん にんにく(おろし) しお こしょう	さとう ウスターソース デミグラスソース カレールー ガレーコ しお こしょう(しろ)	ブロッコリー コーン きゃうり にんじん イタリアンドレッシング ベーコン しろワイン かぼちゃペースト たまねぎ かぼちゃ にんじん ぎゅうにゅう だっしふんにゅう コンソメ みず パセリチップ
	とうふ かまぼこ わかめ ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしパック えきたいこんぶだし みりん	ウインナー なたねあぶら たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ こまつな コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ) かたくりこ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ロースハム ノンエッグマヨネーズ とりがらスープのもと こいくちしょうゆ さとう みかんかん パインかん おうとうかん カットゼリー(はちみつレモン)	くわい かぼちゃ かぼちゃ かぼちゃ にんじん ぎゅうにゅう だっしふんにゅう コンソメ みず パセリチップ ハロウィンデザート
				
	エネギ-/たんぱく質	エネギ-/たんぱく質	エネギ-/たんぱく質	エネギ-/たんぱく質
幼稚園	495kcal 16.9g	505kcal 22.2g	483kcal 15.6g	543kcal 21.2g
4年	706kcal 24.8g	689kcal 30.6g	690kcal 23.1g	726kcal 29.1g
中学	829kcal 28.9g	849kcal 37.5g	810kcal 26.8g	883kcal 35.6g

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆18日の【なかよし献立】は、^{にち}宇陀市立の^{こんだて}保育園・^{うだしりつ}こども園との^{ほいくえん}統一献立です。^{えん}家庭でも^{とういつこんだて}話題にしてください。^{かてい}^{わだい}



がつ　しょくひん　さくげん　げっかん
10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。



うんどう べんきょう ちから はつき
運動や勉強で力を発揮するためには

しょくじ たいせつ
食事バランスが大切です！

あさやう すず ひ ふ すこ す
朝夕は涼しい日が増え、少し過ごしやすくなりました。
よる あき むし ね き
夜には、秋の虫の音が聞こえてきて、秋の深まりが感じられます。秋と言えば…
“食欲の秋”です。給食でも、秋が“旬”のものをたくさん使っています。
あき みかく あじ
秋の味覚を味わってくださいね。



10月は食品ロス削減月間です！

しょくひん
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。なるべく
しょくひん
食品ロスをなくすような行動しましょう。

がっこうきゅうしょく しょくひん さくげん と 学校給食での食品ロス削減の取り組み

にんずうぶん せいかく つく
人数分を正確に作る



はいぜん し かん みじか
配膳時間を短く



よくかんで食べる



いちにちさんしょく
一日三食をきそくたたく、バランスよく食べよう！



きゅうしょく しょうかい
給食レシピ紹介 “さらっとパンフキンチャウダー” (9月12日実施)

ざいりょう ちゅうがくせい にんぶん
【材料 (中学生4人分)】

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| ・ベーコン 40g | ・コンソメ 小さじ2g | ・パセリみじんぎり 少々 |
| ・たまねぎ 120g | ・牛乳 200ml | ・水 250ml |
| ・にんじん 60g | ・スキムミルク 大さじ3 | |
| ・かぼちゃ 160g | ・しおこしょう | |

- ① ベーコンをいためる。
- ② たまねぎをくわえいためる。
- ③ 水とコンソメ、にんじんをくわえにる。
- ④ かぼちゃを加え、やわかくなったら牛乳をくわえる。
- ⑤ しおこしょうであじをととのえる。



シチューより
さらっとしていて、
かぼちゃの溶け具合でとろみ
がつくようなしあがりです。
ハロウィンには、かぼちゃを
使ったスープは
いかがですか！

がっこうきゅうしょく しょう じ ぼ さんぶつ 10月に使用する地場産物

しめじ・にんじん・こまつな・さつまいも・ごぼう・しいたけ
まこもたけ・じゃがいも・ほうれんそう・はくさい・だいこん
くろえだまめ・あおねぎ・やまとまな・かぶ・かぶのは
かぼちゃ (有機野菜含む)

