

# 10月のこんだてひょう

令和3年10月 宗像市立玄海小学校

日	曜	献立名		材 料			栄養価				
		牛乳	主 食	献立名	おもに体をつくるものになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品(緑)		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	熱量kcal たんぱく質g		
		お か す	たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・小魚・海藻	ビタミン 緑黄色野菜	炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂	その他 主な調味料			
1 (金)	○	赤飯	厚焼き玉子	あつやきたまご					640 22.0		
			ほうれん草の辛子マヨネーズ			ほうれんそう にんじん	しめじ	ごま IyG ケアマヨネーズ		からし うすくちしょうゆ	
			えのきのすまし汁	とうふ かまぼこ		ねぎ	えのき	ふ		かつおぶし しお こんぶ さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
							なし				
4 (月)	○	麦ご飯	～おはなし給食・いわし～						653 24.1		
			いわしかぼすレモン煮			いわしかぼすレモンに					
			ブロッコリーのおかか和え			ブロッコリー				ごま IyG ケアマヨネーズ	こいくちしょうゆ
			さつま芋のみそ汁	とうふ あわせみそ		ねぎ	たまねぎ しめじ	さつまいも			にぼし
5 (火)	○	食パン	リンゴジャム						654 24.0		
			アーモンドサラダ				きゅうり キャベツ コーン	アーモンド あぶら		りんごす しお うすくちしょうゆ こしょう	
			うずら豆のシチュー	ぎゅうにく うずらまめ きんときまめ	なまクリーム	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも さとう		あぶら バター	しお こしょう あかワイン ハツメ デミソース ケチャップ
6 (水)	○	ご飯	なすの四川風炒め	ふたミンチ だいす とりレバー		あおピーマン にんじん	なす しいたけ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ トウパンジャン ちゅうかスープ こいくちしょうゆ ア仔)	633 22.7
			五目スープ	ベーコン たまご		にんじん	きくらげ えのき ちやし たまねぎ	はるさめ			
			りんご				りんご				
7 (木)	○	ご飯	豚肉の柳川煮	ふたにく かまぼこ たまご あつあげ		にんじん きぬさや	はくさい ごぼう しいたけ	さとう	あぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ	641 26.3
			ツナとわかめの酢の物	ツナ	わかめ		きゅうり		ごま	す こいくちしょうゆ	
			オレンジ				オレンジ				
8 (金)	○	ご飯	マロニーのひき肉炒め	ふたミンチ だいす あつあげ		ねぎ にんじん	きくらげ しょうが にんにく	マロニー さとう	あぶら	しお コンソメ トウパンジャン こいくちしょうゆ	716 26.2
			ひよこ豆とツナのサラダ	ツナ ひよこまめ			キャベツ きゅうり	たまねぎ	IyG ケアマヨネーズ	しお こしょう	
11 (月)	○	ご飯	中華丼	ふたにく えび あさり いか ちくわ		にんじん ねぎ	たけのこ きくらげ はくさい	さとう でんぷん	あぶら	ちゅうかスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	638 26.6
			ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン		アーモンド あぶら	コンソメ しお こしょう	
			しゅうまい	しゅうまい							
12 (火)	○	ワンロー パン	ブルーベリージャム								688 23.6
			さつま芋のチャウダー	ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	バター	しお コンソメ	
			ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー			アーモンド IyG ケアマヨネーズ	しお こしょう	
13 (水)	○	麦ご飯	琥珀煮	ふたにく だいす とりレバー	いりこ						689 32.2
			きのこのみそ汁	あつあげ あわせみそ		ねぎ にんじん	えのき しめじ たまねぎ			にぼし	
14 (木)	○	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き	とりにく			しょうが にんにく	コーンフレーク	IyG ケアマヨネーズ	こいくちしょうゆ	650 25.4
			きゅうりの昆布和え		しらすぼし こんぶつくだに		きゅうり キャベツ			うすくちしょうゆ	
			厚揚げのみそ汁	あつあげ あわせみそ		ごまつな	だいこん			にぼし	

※献立が、都合により一部変更になることがあります。

～おはなし給食をはじめます！～

10月から小説や絵本の中のでてくる食べ物や料理を給食の献立に取り入れた「おはなし給食」をはじめます。

10月は4日に絵本「イワシ むれでいきる さかな」より、いわしのかぼすレモン煮が登場します。

読書の秋と食欲の秋のコラボをお楽しみに！



# 10月のこんだてひょう

令和3年10月 宗像市立玄海小学校

日	献立名			材 料					栄養師		
	牛乳	主 食	お か す	おもに体をつくるものとなる食品（赤）		おもに体の調子を整えるものとなる食品（緑）		おもにエネルギーのものとなる食品（黄）			
				たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・小魚・海藻	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜・果物	炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂		その他 主な調味料	熱量kcal たんぱく質g
15 (水)	○	五目煮 小松菜のごまみそ和え		ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ てんぷら ごめみそ		やさいこんぶ にんじん にんじん こまつな		こんにゃく れんこん ごぼう にんじん ごぼう	ごめ むぎ じゃがいも さとう さとう ごま	あぶら こいくちしょうゆ さけ みりん こいくちしょうゆ	621 23.2
18 (月)	○	~行事食・十三夜（栗名月）~ 赤魚の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 里芋のみそ汁 ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう あかうお あかうお あつあげ あわせみそ		くり しょうが こまつな きりほしだいこん わかめ にんじん		ごめ さとう さとう さとう さといも ゼリー	くろごま しお さけ こいくちしょうゆ みりん さけ すりごま ごまあぶら すずくちしょうゆ	670 26.4	
19 (火)	○	きのことあさりのスパゲッティ 彩りサラダ		ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズパウダー ごしゅまめとごこみックス		パセリ えのき しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ブロッコリー		パン スパゲッティ あぶら さつまいも あぶら	しお こしょう コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう す わさび	613 24.1	
20 (水)	○	カリポリいりこ じゃが芋とひよこ豆のそぼろ煮 みかん		ぎゅうにゅう いりこ ぶたミンチ ひよこめ みかん		にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ こんにゃく みかん		ごめ むぎ さとう じゃがいも 砂糖 てんぷら	アーモンド 油 こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ	666 24.4	
21 (木)	○	おからサラダ 厚揚げのあんからめ		ぎゅうにゅう ひじき ツナ あから ぶたミンチ ひよこめ あつあげ		にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり たけのこ たまねぎ		ごめ ごま ねりごま エッグマッシュ さとう てんぷら	うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ	664 26.2	
22 (金)	○	スープカレー 砂肝のアーモンド炒め		ぎゅうにゅう とりにく だいず すなぎも ベーコン		にんじん かぼちゃ あかピーマン きピーマン こまつな		ごめ むぎ じゃがいも さとう さとう アーモンド ごまあぶら	あぶら こんぶ かつおぶし カレーフレーク ちゅうかスープ しお うすくちしょうゆ	644 25.5	
25 (月)	○	豚肉と厚揚げのチーズ焼き 春雨スープ 切り干し大根とたくあん炒め物		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ごめみそ ミートボール にんじん		チーズ あかピーマン しめじ ほうれんそう にんじん にんじん		ごめ むぎ てんぷら さとう あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	うすくちしょうゆ こんぶ みりん さけ しお こしょう こんぶ にほし こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	634 23.2	
26 (火)	○	いちごジャム チキンカツ ひじきともやしのサラダ チンゲン菜のミルクスープ		ぎゅうにゅう ひじき ベーコン なまクリーム		にんじん にんじん ちんげんさい にんじん		パン ジャム あぶら ごま あぶら あぶら	すしお コーンクリームスープ コンソメ しお こしょう	706 25.0	
27 (水)	○	じゃが豚キムチの煮物 チャブチェ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ あつあげ てんぷら プレスハム		にんじん にんじん ほうれんそう		ごめ じゃがいも さとう さとう さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ ちゅうかスープ	645 23.6	
28 (水)	○	さばのカレー揚げ ひじき入りお浸し わかめのすまし汁		ぎゅうにゅう さば たまごそぼろ とうふ かまぼこ		ひじき ごまつな にんじん わかめ えのき		ごめ むぎ ごめ さとう ごま ごま さ	あぶら あぶら こいくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ みりん かつおぶし しお こんぶ さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	666 26.7	
29 (金)	○	秋野菜の煮物 ひじきと切り干し大根のナッツ炒め オレンジ		ぎゅうにゅう とりにく プレスハム		にんじん いんげん ひじき		ごめ さとう さとう ごぼう れんこん コーン キャベツ オレンジ	あぶら アーモンド あぶら	こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ みりん こしょう ちゅうかスープ	640 23.2

※献立が、都合により一部変更になることがあります。

## 今月の宗像育ち

たまご さつまいも きゅうり さといも みかん  
わかめ だいず こめ みそ とうふ あつあげ おから

※下線が宗像育ちです