



10月学校給食献立予定表



丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのしょうじをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやからなるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	きゅうしょくメモ	
3 (月)		むぎごはん 【小学校のみ】	てづくりメンチカツ① シーザーサラダ② やさいスープ③ なし④	①							685	344
4 (火)		ぶどうパン	バジルチキン① いかとうすらのトマトに② キャベツのたまごスープ③ ごまなしフィッシュ④	①							649	339
5 (水)		さといもごはん① 	あつあげのおかかあえ② たいようのめくみじる③ すももゼリー④	①							638	330
6 (木)		むぎごはん	あきさけの からしマヨネーズやき① がんもとこんぶのにも② きんぴらみそしる③ オレンジ④	①							636	344
7 (金)		むぎごはん 【中学校のみ】	てづくりメンチカツ① シーザーサラダ② やさいスープ③ なし④	①							685	344
11 (火)		むぎごはん 【十三夜お月見給食】 	にくみそあげだしどうふ① かぶのゆかりあえ② くだくさんさつまじる③ くろみつきなこしらたま④	①							668	321
12 (水)		むぎごはん 	しろみざかなのもみじやき① ヤーコンのきんぴら② とうにゅうたんたんスープ③ フルーツあんぱん④	①							640	311
13 (木)		あきのふきよせごはん① 【もみじ給食】 	いがぐりあげ② のりしおポテト③ ツナこんぶあえ④ とうにゅうプリンタルト 	①							736	318
14 (金)		カレーうどん① 【中学校のみ】	きりぼしだいこんのサラダ② チーズドッグ③ 	①							627	383

★小3・4年基準値 1人分 - : 650kcal 加ゆカ : 350mg
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

10月の給食目標

「バランスのよい食事を知ろう」



日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのしょうじょとどるえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 (月)		むぎごはん	いかのくろこしょうゆき① ホイコーロー② ちゅうかコンスープ③ くわのみヨーグルト④	①	いか	ぎゅうにゅう				こめ むぎ	627	401
18 (火)		むぎごはん	さんまのおろしがけ① きりぼしだいこんと ひじきのにも② こまつなのみそしる③ りんご④	①	さんま	ぎゅうにゅう				こめ むぎ	667	343
19 (水)		わふうスパゲティ① しょうがごう 【小学校のみ】	スパイシーポトフ② てづくりスイートポテト③	①	とりにく	こなチーズ	こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ	スパゲティ	あぶら オリーブゆ	630	326
20 (木)		ピタパン	ポークケチャップ① さつまいもサラダ② はるさめスープ③ ミルクプリン④	①	ふたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	ピタパン	あぶら	617	341
21 (金)		しんげんあげパン①	キッシュ② とりだんごスープ③ かき④	①	きなこ	ぎゅうにゅう			パン こくとう	あぶら	613	340
24 (月)		しょう きぼうこんだて 【小5希望献立】 はくまい	ひじきハンバーグ① かいそうサラダ② とうふとわかめのみそしる③ ミニまっちゃんパン④	①	ふたにく とりにく たまご	ひじき		たまねぎ	パン こくとう	あぶら	719	390
25 (火)		むぎごはん	たいのゆうあんやき① ちくぜんに② じゃがいもとたまねぎの みそしる③ みかん入りミルクプリン④	①	たい	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	あぶら	680	356
26 (水)		むぎごはん	チーズタッカルビ① かんこくふうのりあえ② ぎゅうにくとだいこんの スープ③ キウイフルーツ④	①	とりにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	あぶら	633	405
27 (木)		がふじのひんげん 【10月誕生日給食】 しおやきそば①	チンゲンサイのちゅうかスープ② りんごとにんじんのマフィン③	①	ふたにく いか	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが キャベツ もやし エリンギ たまねぎ ねぎ レモン	ちゅうかめん	こまあぶら	687	316
28 (金)		きのこのハヤシライス①	こまつなソテー② だいがくいも③	①	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム	こめ むぎ こむぎ ハヤシルウ	あぶら バター	733	326
31 (月)		【ハロウィン&おはなし給食 〜ハロウィンナー〜】 セルフホットドッグ (コッペパン)	ウインナー① ハロウィンコールスロー② かぼちゃのクリームスープ③ ハロウィンゼリー④	①	ウインナー	ぎゅうにゅう			コッペパン	あぶら	771	330

★小3・4年基準値 1杯分 - : 650kcal カルシウム : 350mg
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

がっ きゅうしょく もくひょう
10月の給食目標

しよくじ し
「バランスのよい食事を知ろう」

