

令和5年度

今月の給食目標「時間を考えて食べよう」

《各献立名の番号は、同じ番号の食品からできています。》《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
 《材料・天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。》

鹿児島市立玉江小学校

10月予定献立表

	月	火	水	木	金
献立	2 はし 牛乳 ① ②ごはん ③チゲ鶴 ④豚みそ	3 スプーン 牛乳 ① ②セルフあんぱん ③(バーガーパン) ④ポトフ	4 はし 牛乳 ① ②ごはん ③関東煮 ④おしんこきんぴら ⑤味付けのり(国体バージョン)	5 はし 牛乳 ① ②ごはん ③ふきよせ汁 ④チキン南蛮 ⑤キャベツ・食タルタルソース	6 スプーン 牛乳 ① ②黒糖パン ③実だくさんスープ ④オムレツトマトソースかけ
体をつくる食品	①ぎゅうにゅう③④ぶたにく ②とうふ④みそ	①③ぎゅうにゅう②あずき ④とりにく・ウインナー	①ぎゅうにゅう③あぶらあげ ④ちくわ・こんぶ④ベーコン ⑤かわらけ	①ぎゅうにゅう③あぶらあげ ④とりにく	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・ベーコン ③たいす・レンズまめ④たまご
調子を整える食品	③たまねぎ・キムチ・にんじん ③はくさい・もやし・ふかねぎ・にんにく ④にら・しょうが	④たまねぎ・にんじん・キャベツ ④しめじ・だいこん ④にんにく	③だいこん・にんじん・いんげん ③こんにゃく ④しそ・つぼづけ	③にんじん・だいこん・しめじ ③はねぎ・こんにゃく ⑤キャベツ	③にんじん・たまねぎ・コーン ③パセリ
熱や力のものになる食品	②ごめ ④くろさとう・あぶら	③パン②さとう ④じゃがいも・あぶら	②ごめ・じゃがいも③④さとう ③④あぶら④ごま	②ごめ・さといも・くり ③④でんぶん④なたねあぶら・さとう	②パン・くろさとう③じゃがいも ③④オリーブオイル④さとう
調味料	③トウバンジヤン・塩・だしパック ③④料理酒・しょうゆ④みりん	②④塩④白ワイン・こしょう・しょうゆ ④チキンブイヨン	③しょうゆ・みりん③④料理酒 ③さばす(だし)	③さばす(だし)④こしょう・酢 ③④塩・しょうゆ・料理酒⑤タルタルソース	③チキンブイヨン③④しょうゆ・こしょう ③④塩④ケチャップ・ソース・赤ワイン
エネルギー/タンパク質/脂質	642 kcal 23.9 g 24.7 g	570 kcal 25 g 16.4 g	646 kcal 24.5 g 22.1 g	711 kcal 24.9 g 27.7 g	646 kcal 27.7 g 25.5 g
献立	9  スポーツの日	10 スプーン 牛乳 ① 目の愛媛デーメニュー ②キャロットミルクロールパン ③豚肉のトマト赤みそ煮 ④セサミサラダ ⑤ブルーベリー 目の愛媛デーメニュー	11 スプーン 牛乳 ① ②秋なすカレー ③(麦ごはん) ④カラフルサラダ	12 はし 牛乳 ① ②ごはん ③大豆とかぼちゃのみそ汁 ④いわしのトマト煮 ⑤もやしのソテー	13 スプーン 牛乳 ① ②ミルクロールパン ③豆腐のオイスターソース炒め ④大学芋
体をつくる食品		①②ぎゅうにゅう③ぶたにく・赤みそ ③にんじん・たまねぎ・ビーマン・なす ③ズッキーニ・にんにく④キャベツ ④コーン・ほうれんそう	①ぎゅうにゅう②ぎゅうにく・だいす ③レンズまめ・スキミルク④ひじき ④キャベツ・ビーマン・コン・インゲン	①ぎゅうにゅう③だいす・あぶらあげ ③みそ④いわし⑤ベーコン ④あぶら	①②ぎゅうにゅう③とうふ・えび・ぶたにく ③みそ④いわし⑤ベーコン ④あぶら
調子を整える食品		②パン③こむぎご・あぶら・じゃがいも ③④さとう④ごま⑤ゼリー	②パン③こむぎご・あぶら・さとう・ごま ④じゃがいも	②ごめ ⑤さとう②④④あぶら	③たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ ③もやし・たまねぎ ③④ゼリー
熱や力のものになる食品		③塩・カレーご・料理酒 ④酢・しょうゆ	②ルウ・カレーご・ソース・赤ワイン・ケチャップ ②塩・チキンブイヨン・こしょう④しょうゆ⑤酢	③ごま(だし) ③塩・ごしょう・しょうゆ	③料理酒・ガラスープ・オイスターソース ③塩・こしょう③④しょうゆ④みりん
エネルギー/タンパク質	586 kcal 26 g 19.7 g	655 kcal 25.6 g 18.9 g	625 kcal 24.7 g 20.1 g	646 kcal 27.1 g 23 g	646 kcal 27.1 g 23 g
献立	16 はし 牛乳 ① ②秋のちらし寿司 ③(すし飯) ④油あげのみそ汁 ⑤みかん	17 スプーン 牛乳 ① ②みそカツバーガー ^{③(バーガーパン)} ④ビンズカレースープ	18 はし 牛乳 ① ②ごはん ③豚肉と里芋のみそ煮 ④小松菜とウインナーのソテー	19 スプーン 牛乳 ① ②中華どんぶり ③(ごはん) ④ひじきのごま炒め	20 スプーン 牛乳 ① ②バターロールパン ③きのこのクリームパスタ ④ブロッコリーソテー
体をつくる食品	①ぎゅうにゅう②とりにく・さつまあげ ②しらすぼし④あぶらあげ・わかめ・みそ	①ぎゅうにゅう②とんかつ(卵・なし) ④ミックスピネ・レンズまめ・ベーコン・とりにく	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・あつあげ ③さつまあげ・赤みそ④ウインナー	①ぎゅうにゅう②ぶたにく・えび・いか ②うずらたまご④ひじき・まぐろ	①③ぎゅうにゅう③とりにく ④ベーコン
調子を整える食品	②いたいたけしじ・ごぼう・れんこん ②えだまめ②④にんじん⑤みかん	③キャベツ ④にんじん・たまねぎ・セロリ・パセリ	③だいこん・こんにゃく・いんげん ④コーン・もやし・こまつな ④にんじん	②たまねぎ・キャベツ・たけのこ ②テンゲンサイ・しいたけ・しょうが ④ほじだいこん・コーン②④にんじん	③にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ③しめじ・えのきたけ・パセリ
熱や力のものになる食品	④たまねぎ・えのきたけ・はくさい	③パン②なたねあぶら・さとう・ごま	②ごめ③さといも・ごま・さとう ③ごまあぶら④オリーブオイル	③ごめ②あぶら②ごまあぶら ②でんぶん④さとう・ごま・マヨネーズ	②パン③スパゲティ・あぶら・なまクリーム ④オリーブオイル
調味料	③すり酢④料理酒・しょうゆ・みりん・塩 ④にぼし(だし)	②ケチャップ・みりん④ガラスープ ④ルウ・しょうゆ・白ワイン・塩	③料理酒・みりん・だしパック ③④しょうゆ④塩・こしょう	②料理酒④しょうゆ・塩 ④みりん	③チキンブイヨン・白ワイン・ガラスープ ③④塩・こしょう④しょうゆ
エネルギー/タンパク質	605 kcal 21.1 g 13.5 g	684 kcal 30.4 g 28.7 g	617 kcal 24.9 g 17.1 g	623 kcal 27.1 g 20.3 g	653 kcal 29.4 g 22.7 g
献立	23 はし 牛乳 ① ②ごはん ③豆乳鍋 ④きびなごのオーロラソースあえ	24 スプーン 牛乳 ① ②コッペパン ③ビーフンスープ ④キャロットドレッシングサラダ	25 はし 牛乳 ① ②鰯そぼろごはん ③(麦ごはん) ④秋の味覚汁	26 はし 牛乳 ① ②ごはん ③おでん ④ごちそうきんぴら	27 スプーン 牛乳 ① ②ねりこみチーズパン ③炒り豆腐 ④白玉入りフルーツポンチ
体をつくる食品	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・あつあげ ③とうふ・うにぎびなご	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・えび・たまご	①ぎゅうにゅう②かつお・たまご ④だいす・あぶらあげ・みそ	①ぎゅうにゅう②チーズ③とうふ ③ぶたにく・さつまあげ	①ぎゅうにゅう②チーズ③とうふ ③ぶたにく・さつまあげ
調子を整える食品	③はくさい・にんじん・こまつな ③しめじ・ふかねぎ・こんにゃく	③たまねぎ・はねぎ・たけのこ・もやし ④しめたけ④にんじん・にんにく ④キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー	②えだまめ ④にんじん・えのきたけ・しめじ ④しめたけ・はねぎ	③だいこん・いんげん ③にんじん・こんにゃく ④ごぼう・たけのこ	③にんじん・たまねぎ ③キベツ・きらけ・しいたけ・にんにく ③しょうが④みかん・パイン・もも
熱や力のものになる食品	②こめ③じゃがいも④なたねあぶら ④ごま・さとう・マヨネーズ	②パン③ビーフン・ごまあぶら④ちみつ ④さとう・オリーブオイル・マヨネーズ	③ごめ・むぎ②さとう ④さといも・さつまいも ④にぼし(だし)	②ごめ③さといも ③④さとう④あぶら ③かつおぶし(だし)④とうがらし	②パン③あぶら ④だんご・さとう・ゼリー
調味料	③だしパック・しょうゆ・料理酒・みりん ④ケチャップ・ソース	③料理酒・こしょう③④しょうゆ・塩 ③ガラスープ④酢・りんご酢	②料理酒・みりん・しょうゆ ④にぼし(だし)	③料理酒④しょうゆ・みりん ③かつおぶし(だし)④とうがらし	③しょうゆ・料理酒・みりん・塩
エネルギー/タンパク質	694 kcal 27.2 g 28 g	522 kcal 25.3 g 17.7 g	629 kcal 23.1 g 20.7 g	607 kcal 28.7 g 15.6 g	572 kcal 27.2 g 19 g
献立	30 はし 牛乳 ① ②つあんつあん ③(しようゆごはん) ④手作り豆腐だんご汁 ⑤りんごゼリー	31 スプーン 牛乳 ① ②セルフベーコンサンド ③(食パン・スライスチーズ) ④パン・ピキンポタージュ あかね・あかね・あかね・あかね・あかね	 スポーツの秋		
体をつくる食品	①ぎゅうにゅう②とりにく・さつまあげ ④とうふ・とりにく・あぶらあげ	①④ぎゅうにゅう②ベーコン③④チーズ ④とりにく・スキミルク			
調子を整える食品	②こぼう・たけのこ ②えだまめ②④にんじん ④だいこん・えのきたけ・こまつな	②キャベツ・コーン ④かぼちゃ・たまねぎ			
熱や力のものになる食品	③め・もちごめ②ピーナツ・さとう ②あぶら④しらまたこ・ごま⑤ゼリー	③パン②④あぶら ④こむぎご・バター・なまクリーム			
調味料	②みりん②④しょうゆ・塩 ④料理酒・かつおぶし(だし)	②塩・こしょう④チキンブイヨン ④白ワイン・しょうゆ			
エネルギー/タンパク質	671 kcal 27.8 g 23.2 g	690 kcal 27.9 g 33.2 g			



エネルギー・タンパク質・脂肪の量を左から順に表示してあります。3・4年生を基準にしています。

2020年に「体育の日」だった名前が「スポーツの日」に変更されました。

みなさんは体育の授業以外でどのくらい体を動かしていますか? 体を動かすことは体の成長にも、脳の成長にも、心にもよいことがたくさん! ゼヒ休み時間や放課後に体を動かして楽しく遊びましょう。