

10月 よていこんだてだより

献立は都合により変更する場合があります。
ご了承ください。



給食目標
残さず食べよう!

令和6年度10月号 河野給食センター

日付	行事食等	予定献立	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価(小学校用)		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物
1 火	1日 日本茶の日 2日 とうふの日	ごはん 牛乳 肉どうふ ふしめんのみそ汁 お茶目な大豆	うすあげ みそ ぶたにく やきどうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん さとう ふ	なたねあぶら	だいこん にんじん えのき こまつな たまねぎ しらすな はくさい ねぎ	熱量 662 たんぱく質 28.6 脂質 18.7 炭水化物 91.2 食塩相当量 2.1			
2 水	魚の日	ごはん 牛乳 ハマチの梅みそ焼き わかめの酢のもの 大根のみそ汁	ちゅうあげ みそ ハマチ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		だいこん にんじん ねぎ しょうが うめぼし キャベツ きゅうり えのき	熱量 603 たんぱく質 25.2 脂質 19.2 炭水化物 79.2 食塩相当量 2.6			
3 木	5日 レモンの日 ちなんだ献立	コッペパン 牛乳 レモンゼリー ソース焼きそば 豆乳中華スープ	ベーコン ちゅうあげ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	コッペパン ちゅうかめん ゼリー	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが もやし キャベツ ピーマン	熱量 645 たんぱく質 27.6 脂質 23.4 炭水化物 77.6 食塩相当量 3.1			
4 金	4日 イワシの日 	ごはん 牛乳 イワシのカリカリフライ 野菜のひじきマヨあえ けんちんみそ汁	どうふ だいず	ぎゅうにゅう イワシ ひじき	こめ さといも	なたねあぶら ノエッグ マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	熱量 630 たんぱく質 19.3 脂質 20.3 炭水化物 90.6 食塩相当量 2			
7 月	秋の味覚	ごはん 牛乳 ビーフンの五目いため 根菜のみそ汁	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン	なたねあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ	熱量 628 たんぱく質 22.8 脂質 16.5 炭水化物 94.2 食塩相当量 1.8			
8 火	10日 目の愛護デーに ちなんだ献立	ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃが芋の金平 なすと小松菜のみそ汁 ブルベリーゼリー	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい なす こまつな しょうが ごぼう こんにやく さやいんげん	熱量 658 たんぱく質 22.6 脂質 20.1 炭水化物 94.5 食塩相当量 1.4			
9 水	熊本県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 かねあげ いんげんのツナチーズあえ つぼん汁	ちくわ ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さつまいも はくりきこ	なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく ほしいたけ こまつな しょうが さやいんげん キャベツ	熱量 630 たんぱく質 21.3 脂質 20.7 炭水化物 88.4 食塩相当量 1.8			
10 木		ごはん 牛乳 とり肉のからあげ大豆だれ しそドレッシングあえ なめこ汁	とりにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ てんぷん さとう	ごまあぶら なたねあぶら	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 682 たんぱく質 24.1 脂質 24 炭水化物 89.1 食塩相当量 2.1			
11 金	13日 さつまいもの日 15日 きこの日	さつまいもときのこのカレーライス 牛乳 もやしとツナのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ さつまいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん もやし こまつな	熱量 662 たんぱく質 23 脂質 20 炭水化物 95.5 食塩相当量 2.3			
15 火	鳥取県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 トビウオの天ぷら キャベツのらっきょうあえ じゃぶ汁 梨ゼリー	トビウオ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ こおぎこ さといも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 638 たんぱく質 26.2 脂質 16.1 炭水化物 94.5 食塩相当量 1.9			
16 水		ごはん 牛乳 国産マグロカツ かぼちゃとさつまいものサラダ 大根のスープ	もめんどうふ ウイナー ひよこめ マグロ	ぎゅうにゅう	こめ こおぎこ パンこ さつまいも	なたねあぶら ノエッグ マヨネーズ	だいこん にんじん しめじ もやし こまつな かぼちゃ きゅうり	熱量 668 たんぱく質 23.5 脂質 18.8 炭水化物 98.4 食塩相当量 1.7			
17 木	歯の健康	ごはん 牛乳 パリッシュ ちくぜん煮 白菜のみそ汁	ちゅうあげ みそ とりにく うずらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さといも さとう	ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ れんこん こんにやく ほしいたけ えだまめ	熱量 645 たんぱく質 28.6 脂質 21.3 炭水化物 81.7 食塩相当量 1.9			
18 金		ごはん 牛乳 とり肉のカレー風味やき 越のルビードレッシング サラダ 野菜とマカロニのスープ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ	オリーブオイル	たまねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん コーン きゅうり	熱量 691 たんぱく質 26.9 脂質 23.3 炭水化物 89.7 食塩相当量 2.1			
21 月	アイアン給食	ごはん 牛乳 大豆のうま煮 かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ こおりどうふ とりにく だいず さつまいも	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな こんにやく えだまめ	熱量 633 たんぱく質 28.3 脂質 20.1 炭水化物 81.6 食塩相当量 1.8			
22 火		ごはん 牛乳 たきこみおでん とうふとわかめのみそ汁	もめんどうふ みそ ちゅうあげ ぶたにく さつまいも うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ さとう		たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こんにやく さやいんげん	熱量 616 たんぱく質 27 脂質 18.9 炭水化物 80.4 食塩相当量 2.2			
23 水	給食で秋を見つけよう! 今月の給食はさつまいも	ふきよせごはん 牛乳 はるさめのすのもの 肉だんごのみそ汁	かまぼこ だいず にくだんご みそ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう	くり ごまあぶら	にんじん しめじ えだまめ しょうが たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり もやし	熱量 619 たんぱく質 25 脂質 18.4 炭水化物 85.2 食塩相当量 2.4			
24 木	やさとも、きのこなど秋 の味覚がいっぱいです!	味付けパン 牛乳 きのこシチュー 野菜とハムのソテー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン さつまいも	オリーブオイル なたねあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ もやし さやいんげん コーン	熱量 641 たんぱく質 25.6 脂質 20.6 炭水化物 86.6 食塩相当量 2.6			
25 金	南越前町合併 20周年お祝い給食	五目ずし 牛乳 打ち豆入り豚汁 黄金の梅クリームだいふく	うすあげ かまぼこ こおりどうふ きんしたまご ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう クリームだいふく		れんこん にんじん グリーンピース ほしいたけ しょうが もやし だいこん キャベツ ねぎ	熱量 688 たんぱく質 26.1 脂質 21 炭水化物 96.6 食塩相当量 2.6			
28 月		キムタクごはん 牛乳 みそちゃんこなべ ヨーグルト	ぶたにく とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ はるさめ	ごま バター ごまあぶら	しょうが はくさいキムチ つぼつけ えだまめ しょうが たまねぎ にんじん えのき もやし ねぎ	熱量 677 たんぱく質 28 脂質 21.2 炭水化物 91.1 食塩相当量 2.2			
29 火	10月30日は 食品ロス削減の日	ごはん 牛乳 パリッシュ じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	とりにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ だいこん だいこんのは はくさい	熱量 629 たんぱく質 25.8 脂質 16.8 炭水化物 90.6 食塩相当量 2.2			
30 水		ごはん 牛乳 やさいコロッケ 切り干し大根の煮浸し もやしのスープ	ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ さとう	オリーブオイル	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ	熱量 611 たんぱく質 18.9 脂質 17.6 炭水化物 91.8 食塩相当量 1.5			
31 木	HALLOWEEN	木の葉どんぶり 牛乳 かぶのみそ汁 デザート	とりにく たまご うすあげ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう カップケーキ		たまねぎ にんじん ほしいたけ グリーンピース かぶ かぶのは キャベツ	熱量 668 たんぱく質 26 脂質 20.3 炭水化物 92.8 食塩相当量 2.1			