



令和6年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数22回 祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1	火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		688
		ちゃんぽんソフトめん	ぶたにく なんと えび		にんじん	にんにく もやし はくさい たまねぎ ねぎ			
		あげぎょうざ（2こ）	ぶたにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら ラード	
		わかめちゅうかサラダ	とりにく	わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		672
		にくづめいなりのふくめに	あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	ラード	
		こがねあえ			ほうれんそう	コーン キャベツ	さとう	ごま	
		とうにゅういりみそしる	とうふ みそ とうにゅう		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ			
3	木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		623
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		
		オムレツ	たまご				でんぶん		
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		コーンクリーミー ドレッシング	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		573
		ちくわのおこのみあげ（2こ）	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ	あぶら	
		なめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし なめたけ			
		せんばじる	さば	こんぶ	にんじん	だいこん はくさい ねぎ			
7	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610
		あいちのにくだんご（2こ）	とりにく だいず			たまねぎ れんこん			
		ごもくきんぴら	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま	
		かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん	ねぎ えのきたけ ほししいたけ	でんぶん		
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		662
		ハヤシライス	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
		みかん				みかん			
9	水	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ		576
		さけのしおこうじやき	さけ 						
		はなやさいのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	さとう		
		あきのみかくじる	あぶらあげ みそ		にんじん	えのきたけ しめじ はくさい ねぎ 	さつまいも		
10	木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		648
		パンプキンコロッケ	とりにく		かぼちゃ		パンこ こむぎこ	あぶら	
		コーンサラダ				キャベツ コーン きゅうり		しょうゆドレッシング	
		キャロットポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ		
		ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		600
		ユーリンチー（2こ）	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
		もやしのナムル			ほうれんそう	もやし コーン	さとう	ごまあぶら	
		はるさめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	はるさめ		
15	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		706
		キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
		さつまめサラダ	だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ			えだまめ きゅうり	さつまいも	たまごなしマヨネーズ	
		つきみじる	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			
16	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		600
		おさかなそぼろごはんのぐ	ツナ かんばち		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも		
		りんご				りんご 			

★「あき」においしいたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和6年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 22回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
17 木	サンドイッチロールパン ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			パン		716
	スラッピージョー	ぶたにく だいず			たまねぎ マッシュルーム	でんぶん さとう		
	ごしゅまめとごこくいりポトフ	ウインナー えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ だいず あずき		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ 	じゃがいも おしむぎ もちむぎ げんまい あかまい たかきび		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 金	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		651
	さんまのかばやき	さんま 				でんぶん さとう	あぶら	
	ささみとやさいのあえもの	とりにく		こまつな	キャベツ	さとう		
	のっぺいじる	あぶらあげ とうふ ちくわ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも でんぶん		
21 月	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		636
	さばのぎんがみやき	さば みそ 				さとう		
	かんとくに	ぶたにく あつあげ ちくわ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
	そくせきづけ				キャベツ もやし だいこんづけ			
22 火	しらたまうどん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		664
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ ほししいたけ			
	さつまいもとだいずのこくとうがらめ	だいず				さつまいも でんぶん さとう	あぶら くり 	
	ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ きゅうり			
23 水	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		669
	しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく レバー みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	パンサンスー				きゅうり もやし コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	
24 木	こがたロールパン ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			パン		666
	やきそば	ぶたにく ちくわ かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	ウインナー	ウインナー						
	あきのゼリーあえ				パイナップル もも りんご ナタデココ	りんごゼリー さとう		
25 金	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		662
	かつおのおかか	かつお				さとう		
	こうやどうふのたまごとじ	とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ	さとう		
	みつばののりずあえ	ツナ	のり	みつば	もやし	さとう		
28 月	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		641
	わふうコロッケ				れんこん 	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	ひじきのいために	だいず ツナ はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう		
	いものこじる	とうふ みそ			だいこん えのきたけ ねぎ	さといも 		
29 火	ちゅうかめん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		611
	しょうゆラーメン	ぶたにく なた		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい もやし			
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ				きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	
30 水	だいこんばごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		555
	とうふでんがく	とうにゅう みそ				さとう でんぶん		
	ほうれんそうのごますあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
	ちゃんこじる	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい ほししいたけ ねぎ			
31 木	げんまいごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		660
	あきのみかくカレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース にんにく しめじ エリンギ		ルウ	
	ハムサラダ	ハム			キャベツ コーン		あおじそドレッシング	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			
	ハロウィンプチゼリー（2こ）					オレンジゼリー		

★「あき」にうれしいたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。