

2024ねん10がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



月	火	水	木	金
<p>今日は、読書週間にちなんで【物語給食】を実施します！</p> <p>本に出てくる食材や料理を献立に取り入れます。ぜひ本を読んで、給食も楽しみましょう☆</p>	<p>1</p> <p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>海苔の佃煮</p> <p>麦ごはん 厚揚げの甘みそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 604 kcal 21.9 g 18.1 g</p>	<p>2 【ものがたり】</p> <p>牛乳 秋なすのミートグラタン</p> <p>黒糖パン フレンチサラダ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 604 kcal 24.8 g 23.1 g</p>	<p>3</p> <p>牛乳 そえ野菜</p> <p>シルバーのねぎソースかけ</p> <p>白ごはん 豚汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 606 kcal 25.9 g 19.5 g</p>	<p>4 ◎いがスマイル給食◎</p> <p>牛乳 ほうれん草のおかか和え</p> <p>ツナふりかけ</p> <p>麦ごはん すき焼き</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 661 kcal 29.2 g 22.5 g</p>
<p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり からだの調子をとどめる食品</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ のり</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま</p> <p>みどり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし</p>	<p>あか きゅうにゅう チーズ</p> <p>き こくとうパン あぶら こむぎこ ペンネ さとう</p> <p>みどり なす にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり</p>	<p>あか きゅうにゅう シルバー</p> <p>き こめ てんぷん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん にんじん ごぼう</p>	<p>あか きゅうにゅう きゅうにく やきとうふ かつおぶし ツナ</p> <p>き こめ てんぷん あぶら こんにやく さとう</p> <p>みどり たまねぎ にんじん なましいたけ しらねぎ ほうれんそう キャベツ</p>
<p>7 【ものがたり】</p> <p>牛乳 和風サラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう！</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 649 kcal 20.9 g 20.2 g</p>	<p>8</p> <p>牛乳 香味漬け</p> <p>鱈の西京焼き</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 583 kcal 27.0 g 17.7 g</p>	<p>9</p> <p>牛乳 粉ふき芋</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>コッペパン チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 591 kcal 27.6 g 18.1 g</p>	<p>10</p> <p>牛乳 にんじんともやしのごま和え</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2こ)</p> <p>白ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 669 kcal 25.5 g 24.3 g</p>	<p>11</p> <p>牛乳 ほうれん草の信田和え</p> <p>ししゃものから揚げ(2ほん)</p> <p>麦ごはん さつまい</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 597 kcal 23.8 g 16.1 g</p>
<p>あか きゅうにゅう わかめ</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ こんにやく さとう ごま ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>あか きゅうにゅう さわら</p> <p>き こめ おおむぎ さとう ごま こんにやく ごまあぶら</p> <p>みどり キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち</p> <p>き コッペパン</p> <p>みどり あぶら じゃがいも にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみず マッシュルーム ビーマン ブルーベリージャム</p>	<p>あか きゅうにゅう ちくわ</p> <p>き こめ こむぎこ てんぷん あぶら ごま さとう</p> <p>みどり にんじん もやし しょうが だいこん</p>	<p>あか きゅうにゅう ししゃも あぶらあげ</p> <p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さつまい</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ</p>
<p>https://school.lga.ed.jp/launch/elementary/</p> <p>伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。 「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。</p>	<p>15</p> <p>牛乳 水菜のおかか和え</p> <p>鶏そぼろごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 592 kcal 24.0 g 16.5 g</p>	<p>16 【ものがたり】</p> <p>牛乳 ワインナー カレーキャベツ</p> <p>パンにはさんでたべよう！</p> <p>セルフワインナー ドッグ かぶのポトフ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 560 kcal 23.4 g 22.3 g</p>	<p>17 【ものがたり】 ◎いがスマイル◎</p> <p>牛乳 小松菜のごま和え</p> <p>いかフライ ソース</p> <p>白ごはん 伊賀肉とマコタケのきんぴら</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 596 kcal 23.8 g 17.8 g</p>	<p>18 秋祭りこんだて</p> <p>牛乳 ごぼうサラダ</p> <p>きぎみのり</p> <p>まつり寿司 かきたま汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 629 kcal 23.6 g 18.4 g</p>
<p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり しょうが にんじん たけのこ みずな はくさい たまねぎ ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>き コッペパン さとう あぶら じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ セロリ にんじん たまねぎ かぶ</p>	<p>あか いか きゅうにく</p> <p>き こめ こむぎこ てんぷん あぶら パンこ</p> <p>みどり こむぎな キャベツ しょうが ごぼう にんじん まこもたけ</p>	<p>あか きゅうにゅう こむぎやどうふ</p> <p>き こめ おおむぎ さとう あぶら ごま てんぷん</p> <p>みどり ほしいたけ にんじん たけのこ ごぼう コーン キャベツ えのきたけ ねぎ</p>	
<p>21 【ものがたり】</p> <p>牛乳 白菜とほうれん草のごま和え</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>麦ごはん 伊賀の玉みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 592 kcal 22.8 g 17.2 g</p>	<p>22</p> <p>牛乳 みかん</p> <p>ごはんにかけよう！ 中華和え</p> <p>マーボー飯</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 637 kcal 25.8 g 19.4 g</p>	<p>23</p> <p>牛乳 水菜のドレッシングサラダ</p> <p>コッペパン さつまいもの糸餅クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 619 kcal 22.3 g 23.1 g</p>	<p>24</p> <p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>白ごはん 五白豆</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 663 kcal 28.7 g 24.9 g</p>	<p>25</p> <p>牛乳 ツナサラダ</p> <p>たくあん漬け おおきいおわんにめん</p> <p>減量麦ごはん しょうゆラーメン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 567 kcal 21.6 g 16.8 g</p>
<p>あか きゅうにゅう わかめ みそ</p> <p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう ごま</p> <p>みどり しょうが はくさい ほうれんそう にんじん だいこん しらねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ</p> <p>き こめ おおむぎ ラード さとう てんぷん ごまあぶら ごま</p> <p>みどり にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ みかん</p>	<p>あか きゅうにゅう なまクリーム</p> <p>き コッペパン さつまいも あぶら こめこ バター さとう</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ みずな</p>	<p>あか きゅうにゅう さんま のり</p> <p>き こめ あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり こまつな キャベツ ごぼう にんじん</p>	<p>あか きゅうにゅう ツナ</p> <p>き こめ おおむぎ ラード ちゅうかめん</p> <p>みどり あぶら ごまあぶら さとう にんにく しょうが もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たくあんづけ</p>
<p>28</p> <p>牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け</p> <p>手巻きのり ひきわり大豆みそ</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 648 kcal 24.6 g 17.5 g</p>	<p>29</p> <p>牛乳 大学芋</p> <p>炒飯 中華豆腐スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 655 kcal 21.4 g 21.2 g</p>	<p>30</p> <p>牛乳 そえパスタ</p> <p>鮭の菜の花オイル焼き</p> <p>減量ミルクパン 野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 561 kcal 27.3 g 21.5 g</p>	<p>31 ハロウィンこんだて</p> <p>牛乳 りんご</p> <p>ジャンバラヤ パンプキンポタージュ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 612 kcal 22.4 g 18.9 g</p>	<p>いろしよつき</p> <p>みどり おおきなおわん</p> <p>おおきなおさら</p> <p>オレんぢ ちいさなおわん</p>
<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが ほしいたけ にんじん たまねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>みどり にんにく にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぎげ</p> <p>き ミルクパン フレンチポテトソース パンこ</p> <p>みどり なのはあぶら オリーブ油 スパゲティ</p>	<p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>き こめ あぶら</p> <p>みどり しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ りんご</p>	<p>おおきなおわん</p> <p>おおきなおさら</p> <p>ちいさなおわん</p> <p>みどり ちいさなおさら</p>

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。