



大洗町教育委員会・大洗町立

小学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木 623kcal 2.0g	主食 主菜 副菜 他	ビビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根 しょうが	ごはん 三温糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 コチュジャン こしょう
		トック入りわかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	きくらげ 玉ねぎ 白菜	トック		がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
		牛乳		牛乳					
2 金 652kcal 2.1g	主食 主菜 副菜 他	つくだ煮ごはん	かつお節	のり	給食堂手作りのつくだ煮です		ごはん 三温糖		みりん しょうゆ 酒
		親子煮	鶏肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ	じゃがいも 三温糖	油	みりん しょうゆ
		ちくさ和我	ちくわ 油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
		牛乳		牛乳					
5 月 611kcal 2.0g	主食 主菜 副菜 他	ごはん					ごはん		
		たらのめんたいマヨネーズ焼き	たら みそ めんたいこ	チーズ	パセリ			マヨネーズ	酒
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		三温糖		しょうゆ
		玉ねぎとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
6 火 634kcal 2.0g	主食 主菜 副菜 他	豚ちゃん丼	豚肉		にんじん	干しいたけ 玉ねぎ しょうが	ごはん 三温糖 しらたき	油	しょうゆ みりん 酒
		しょうが和え			にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ
		かきたま汁	鶏卵 豆腐		にんじん 小松菜	長ねぎ	でん粉		かつお節 塩 しょうゆ
		牛乳		牛乳					
7 水 618kcal 2.0g	主食 主菜 副菜 他	サンマーメン	豚肉 なると		にんじん にら	玉ねぎ もやし しょうが にんにく	中華めん でん粉	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ 酒
		ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ とうもろこし	三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
		カリカリスweetポテト					さつまいも はちみつ 三温糖	油	しょうゆ
		牛乳		牛乳					
8 木 618kcal 2.1g	主食 主菜 副菜 他	ごはん		8が付く日は「かみかみDAY」			ごはん		
		鶏胸西京みそフライ	鶏肉 みそ				小麦粉 パン粉	油	塩
		たくあん和え	かまぼこ		小松菜 にんじん	たくあん キャベツ			しょうゆ
		うま塩汁	ベーコン 厚揚げ		にんじん にら	白菜 長ねぎ きくらげ			がらスープ 塩 しょうゆ
9 金 622kcal 1.9g	主食 主菜 副菜 他	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆 かつお節		にんじん 小松菜	もやし しょうが	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		かつお節
		牛乳		牛乳					
13 火 637kcal 2.2g	主食 主菜 副菜 他	ココア揚げパン					コッペパン 三温糖	油	ココアパウダー ミルクココア
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	長ねぎ もやし 干しいたけ しょうが	ワンタン	ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
		ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
		クラッシュブルーベリーゼリー				ブルーベリージュース			ゼリーの素
14 水 650kcal 2.5g	主食 主菜 副菜 他	ごはん					ごはん		
		さばの塩焼き	さば						塩
		豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ		にんじん	大根 グリーンピース	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
		白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	白菜	じゃがいも		かつお節
15 木 626kcal 2.0g	主食 主菜 副菜 他	しょうゆめし	さつま揚げ		にんじん	枝豆 干しいたけ	ごはん 三温糖 こんにゃく	油	しょうゆ 酒 みりん
		いかフライレモンソース	いか			レモン果汁	小麦粉 パン粉 三温糖	油	塩 しょうゆ 酒
		いもたき	鶏肉 厚揚げ		にんじん	大根 長ねぎ	里芋 白玉もち 三温糖		かつお節 酒 塩 みりん しょうゆ
		牛乳		牛乳	日本めめぐり「愛媛県」				
16 金 680kcal 2.1g	主食 主菜 副菜 他	ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 チャッネス ソース
		もやしサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
		牛乳		牛乳					
19 月 634kcal 2.2g	主食 主菜 副菜 他	セルフキムタクごはん	豚肉			切り干し大根 長ねぎ キムチ たくあん	ごはん	ごま油	しょうゆ
		ごま和え	ちくわ		にんじん 小松菜	もやし キャベツ	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
		みそあじ野菜スープ	鶏肉 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ コンソメ
		牛乳		牛乳					

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20 火 625kcal 2.0g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	油 ラード	塩 しょうゆ
	副菜 チャプチェ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが もやし きくらげ	春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	副菜 粒とうもろこしスープ	ベーコン		チンゲン菜	大根 とうもろこし 長ねぎ			からスープ 塩 こしょう しょうゆ
21 水 617kcal 2.2g	主食 鶏五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 干しいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん かつお節 酒
	主菜 キャベツの香味和え	ツナ（まぐろ）		にんじん	もやし キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	副菜 パークドチーズケーキ	鶏卵 クリームチーズ			レモン果汁	ホットケーキミックス 三温糖	生クリーム	
	他 牛乳		牛乳	給食室手作りのチーズケーキです				
22 木 647kcal 1.6g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース からスープ
	副菜 パンサンスー	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	もやし キャベツ	春雨 三温糖	ごま油 油	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
23 金 685kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 さんまフィレフライ	さんま		今日は「十三夜」です		小麦粉 パン粉	油	ソース
	副菜 ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋		かつお節
26 月 633kcal 2.0g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 すきやき	牛肉 焼き豆腐		にんじん	長ねぎ 白菜 えのきたけ	ふ しらたき 三温糖	油	酒 しょうゆ
	副菜 もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		にんじん 小松菜	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ こしょう
	他 牛乳		牛乳					
27 火 662kcal 2.0g	主食 米パン					米パン		
	主菜 さつまいもシチュー	豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ	さつまいも 米粉	油 生クリーム	コンソメ 塩 こしょう
	副菜 チキンサラダ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ		油	酢 塩 こしょう
	他 果物（みかん）				みかん			
28 水 614kcal 2.1g	主菜 ツナわかめふりかけごはん	ツナ（まぐろ）	わかめ	給食室手作りのふりかけです		ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ
	主菜 鶏団子スープ	鶏肉		にんじん	長ねぎ しょうが 干しいたけ 白菜	でん粉 春雨		塩 しょうゆ こしょう からスープ
	副菜 糸寒天サラダ	魚肉ソーセージ	糸寒天	にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酢
	他 牛乳		牛乳	8が付く日は「かみかみDAY」				
29 木 603kcal 3.0g	主菜 中華あんかけごはん	豚肉 なんと		にんじん	玉ねぎ きくらげ 白菜 しょうが	ごはん 三温糖 でん粉	ごま油 油	からスープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう
	主菜 はまぐりのバターしょうゆ焼き	はまぐり		パセリ	にんにく		バター	酒 しょうゆ
	副菜 ナムル	かまぼこ		にんじん 小松菜	もやし		ごま油	こしょう しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
30 金 608kcal 2.1g	主菜 かぼちゃのかき揚げ丼	ちくわ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	ごはん 天ぷら粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	主菜 ごまじょうゆ和え	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ごま油 ごま	酢 しょうゆ
	副菜 なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ だいこん 長ねぎ			かつお節
	他 牛乳		牛乳					

* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。はまぐり・さつまいもも大洗町産です。

* めんたいこは、㈱東京かねふく様より、無償でご提供いただきました。

* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	633	24.0	18.0	338	64	2.7	2.2	389	0.63	0.53	26	2.1	3.9
児童（8～9歳） の基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

10月10日は「目の愛護デー」

1010を横に倒すとまゆ毛と目のように見えることから「目の愛護デー」となりました。目の健康を保つには、ビタミンAが多く含まれるにんじん、小松菜やブルーベリー、目の神経の動きを高めるビタミンB1が多く含まれる豚肉を食べるとよいでしょう。



10月31日は「ハロウィン」

ハロウィンは西洋のお祭りですが、最近は日本でも仮装をしたり、かぼちゃのランタンを飾ったりすることが増えてきました。給食ではハロウィンにちなんで30日にかぼちゃのかき揚げにします。



今年も、大洗町漁業協同組合様よりはまぐりをいただきます。29日に登場する予定です。