



10月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量			
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 水	ご飯	ご飯90	653	20.4	1.8	
	牛乳	牛乳206				
	棒餃子	棒餃子40、大豆油4				
	中華サラダ	切干し大根4、緑豆もやし20、小松菜15、にんじん5、ごま油1.5、しょうゆ2、酢2、砂糖少々、塩少々				
	タイピーエン	豚肉8、フォー7、キャベツ30、玉ねぎ25、にんじん8、しょうが少々、きくらげ少々、しょうゆ1、酒0.8 塩0.5、オイスターソース少々、こしょう少々、ポークからスープ7.5				
2 木	ご飯	ご飯90	634	25.9	1.9	
	牛乳	牛乳206				
	ハッシュドポーク	豚肉40、玉ねぎ40、にんじん15、ぶなしめじ10、枝豆5、にんにく0.5、サラダ油1、赤ワイン2 デミグラスソース35、トマトピューレー7、ウスターソース2、チキンからスープ4、塩0.6、こしょう少々 米粉2.5				
	カリカリ大豆サラダ	大豆2、キャベツ30、緑豆もやし15、小松菜10、にんじん5、サラダ油2、酢1.8、しょうゆ2、塩少々 こしょう少々				
3 金	ご飯	ご飯90	626	26.2	2.2	
	牛乳	牛乳206				
	ヒビンの具	豚肉40、切干し大根4、にんにく少々、サラダ油1、砂糖1、しょうゆ5、緑豆もやし30、小松菜20、ごま油1 ベーコン10、トック20、わかめ1、キャベツ20、長ねぎ15、にんじん10、サラダ油0.8、しょうゆ1.5 塩少々、こしょう少々、チキンからスープ7.5				
6 月	コッペパン	コッペパン50		656	24.0	2.4
	牛乳	牛乳206				
	ハンバーグ	ハンバーグ40				
	さつまいものサラダ	さつまいも40、ホールコーン10、枝豆5、にんじん5、ノンエッグマヨネーズ5、塩少々、こしょう少々				
	コンソメスープ	ベーコン10、キャベツ35、玉ねぎ30、にんじん10、塩0.6、こしょう少々、チキンからスープ7.5				
7 火	お月見だんご	お月見だんご30	651	27.5	1.7	
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	高野豆腐の卵とじ煮	鶏むね肉20、卵25、凍り豆腐8、じゃがいも35、玉ねぎ50、にんじん12、枝豆5、干しいたけ1、サラダ油1 しょうゆ6、砂糖2、みりん1				
8 水	香りあえ	大根30、緑豆もやし20、きゅうり5、にんじん5、しょうゆ2.5、ごま油少々	655	25.0	2.4	
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	ヨーリンチー	鶏むね肉40、でん粉4、大豆油4、長ねぎ6、しょうが0.6、しょうゆ5、酢3、砂糖1.8、水3 春雨8、だけのこ10、青ピーマン5、にんじん5、にんにく少々、サラダ油1.5、しょうゆ2、砂糖1 オイスターソース1、塩少々、こしょう少々				
	春雨のカラフル炒め	豆腐20、玉ねぎ35、にんじん10、チンゲンサイ10、干しいたけ0.8、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々 チキンからスープ7.5、ごま油少々、でん粉1.2				
9 木	黒パン	黒パン50		563	29.2	2.5
	牛乳	牛乳206				
	鮭の香草焼き	鮭40、香草ミックス2.4、パン粉1.6、サラダ油1				
	もやしサラダ	緑豆もやし30、小松菜15、ホールコーン8、サラダ油1、酢1.2、塩少々、こしょう少々				
	玄米入りミネストローネ	鶏むね肉15、米4、玉ねぎ25、にんじん15、セロリー2、トマトピューレー8、トマト8、サラダ油1、塩少々 こしょう少々、チキンからスープ7.5				
10 金	ご飯	ご飯90		623	25.6	1.8
	牛乳	牛乳206				
	納豆	納豆30				
	大根と厚揚げの炒め煮	豚肉20、生揚げ30、大根40、にんじん10、ごぼう8、こんにゃく15、しょうが1、サラダ油0.8、しょうゆ5 砂糖2、みりん1、酒1				
14 火	おひたし	キャベツ30、緑豆もやし15、にんじん5、しょうゆ2.5	645	21.0	1.9	
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	ポークカレー	豚肉25、じゃがいも60、玉ねぎ50、にんじん15、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1、カレールウ12 トマトピューレー4、中濃ソース1				
15 水	こんにゃくサラダ	こんにゃく15、キャベツ20、小松菜20、にんじん5、サラダ油1、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.7、塩少々	591	25.6	2.8	
	しょうゆラーメン	中華めん80、豚肉20、チンゲンサイ15、にんじん10、長ねぎ10、緑豆もやし10、サラダ油1、塩少々 しょうゆ5、こしょう少々、チキンからスープ5				
	牛乳	牛乳206				
	パオズ	パオズ30				
	ピリ辛チキンサラダ	鶏ささみ15、キャベツ25、きゅうり10、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1.5、酢2 しょうゆ2、砂糖少々、こしょう少々、トウバンジャン少々				
16 木	ご飯	ご飯90	625	20.9	2.3	
	牛乳	牛乳206				
	ちくわの炙り	ちくわ25、米粉5、大豆油2.5、しょうゆ3、みりん2、水3				
	切り干し大根とベーコンの炒め物	ベーコン10、切干し大根5、小松菜15、にんじん10、にんにく少々、サラダ油少々、無塩コンソメ少々 しょうゆ少々、塩少々、こしょう少々				
17 金	なめこ汁	なめこ10、豆腐20、油揚げ3、大根20、長ねぎ15、みそ7、だしパック3.5		598	23.8	2.0
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	豚肉の甘辛炒め	豚肉25、春雨4、玉ねぎ40、えのきだけ10、干しいたけ1、にんにく0.5、しょうが0.5、ごま油1 しょうゆ3、みりん1、こしょう少々、ごま少々				
	ちゃんこ汁	ミートボール15、油揚げ5、大根25、白菜20、小松菜10、にんじん10、長ねぎ7、しょうが少々、しょうゆ3 塩0.7、みりん1、だしパック3.5				
70周年記念のり		のり3				
東海村発足70周年記念ロゴマークに応募し、入賞した作品がのりのパッケージに印刷されます。						



図の愛護デー



東海村発足70周年記念ロゴマークに応募し、入賞した作品がのりのパッケージに印刷されます。

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
20月	コッペパン	コッペパン50	642	29.0	2.0
	牛乳	牛乳206			
	スラッピージョー	豚ひき肉30、大豆20、玉ねぎ30、にんじん10、青ピーマン10、サラダ油1、トマトピューレー10 トマトケチャップ5、ウスターソース1.5、砂糖1、赤ワイン1、塩少々、こしょう少々			
	さつまいもポタージュ	ベーコン4、さつまいも45、パセリ0.5、たまねぎ20、クリームコーン 缶詰20、豆乳30、サラダ油0.5 塩少々、こしょう少々、米粉3、チキンがらすープ6			
21火	ご飯	ご飯90	629	23.4	1.7
	牛乳	牛乳206			
	豆腐のキムチ煮	豆腐100、豚肉20、キムチ20、玉ねぎ35、大根12、にんじん10、にら5、サラダ油0.8、砂糖2、酒1 しょうゆ4、ごま油0.8、でん粉1.5			
	チョレギサラダ	わかめ0.5、キャベツ35、きゅうり12、にんにく少々、しょうが少々、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々 ごま油1			
22水	ご飯	ご飯90	610	20.9	2.0
	牛乳	牛乳206			
	肉詰めいなり	肉詰めいなり50			
	磯香和え	緑豆もやし30、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5、のり少々			
23木	大根のみそ汁	豆腐18、大根30、長ねぎ15、にんじん10、みそ7、だしパック3.5	613	30.1	2.2
	ミルクパン	ミルクパン50			
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね肉30、マカロニ10、じゃがいも30、玉ねぎ30、にんじん15、パセリ0.5、トマト8 トマトピューレー8、トマトケチャップ5、チキンがらすープ4、塩少々、こしょう少々			
24金	大豆のツナマヨサラダ	大豆8、まぐろ10、キャベツ30、枝豆8、ホールコーン10、にんじん5、ノンエッグマヨネーズ8、砂糖1、塩少々 酢2、こしょう少々	608	22.9	1.7
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	ほっけの香り焼き	ほっけ40、青のり少々、ごま少々			
27月	ひじきの炒め煮	ひじき2、こんにゃく15、油揚げ5、キャベツ12、にんじん5、サラダ油0.8、砂糖1.5、みりん1.5 しょうゆ2	680	26.6	2.4
	美だくさん汁	豆腐20、じゃがいも30、大根25、にんじん10、長ねぎ10、昆布0.8、みそ7、だしパック3.5			
	ココアパン	ココアパン50			
	牛乳	牛乳206			
28火	秋の味覚シチュー	鶏むね肉20、さつまいも55、玉ねぎ50、にんじん12、エリンギ6、パセリ0.8、サラダ油1、無塩バター4 小麦粉4、牛乳30、チキンがらすープ6、塩0.6、こしょう少々、スキムミルク0.5	614	28.7	1.8
	元気サラダ	ハム10、キャベツ30、ホールコーン10、きゅうり8、にんじん5、塩昆布1.5、かつお節2、砂糖2、酢1.5 サラダ油1.5			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
29水	豚肉ときのこのソテー	豚肉50、玉ねぎ30、小松菜10、にんじん10、えのきだけ10、ぶなしめじ10、エリンギ8、にんにく少々 サラダ油0.5、酒0.8、しょうゆ3、無塩コンソメ1、無塩バター1	696	24.6	2.0
	もやしのみそ汁	豆腐20、油揚げ5、緑豆もやし40、にんじん10、長ねぎ10、みそ7、だしパック3.5			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
30木	さばのごまみそがけ	国産マサバ鰯粉付 40g 40、大豆油5、しょうが0.8、みそ4、砂糖2、酒2、みりん1、水4、ごま1.3	564	21.9	1.8
	即席漬け	キャベツ40、きゅうり10、にんじん5、塩少々、しょうゆ1			
	のっぺい汁	鶏むね肉10、豆腐15、さといも20、大根20、にんじん10、小松菜10、長ねぎ10、ごぼう6、しょうゆ4 塩少々、でん粉2、だしパック3.5			
	チキンピラフ（トマト）	米70、鶏むね肉20、玉ねぎ20、にんじん15、エリンギ5、枝豆3、サラダ油2.5、トマトピューレー4 トマトケチャップ10、無塩コンソメ0.8、塩0.8、こしょう少々			
31金	牛乳	牛乳206	689	21.1	1.7
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ50			
	ブロッコリーサラダ	まぐろ6、ブロッコリー35、小松菜10、にんじん5、ホールコーン8、サラダ油1.5、酢2、塩少々、こしょう少々			
	ご飯	ご飯90			
31火	牛乳	牛乳206	689	21.1	1.7
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ50、大豆油5			
	星わかめのサラダ	鶏ささみ5、星わかめ0.5、緑豆もやし30、小松菜15、にんじん5、酢2、しょうゆ少々、塩少々、こしょう少々 サラダ油1.5			
	豆のスープカレー	ウィンナー10、大豆10、ひよこ豆8、キャベツ30、大根20、玉ねぎ10、にんじん10、塩少々、カレー粉少々 こしょう少々、チキンがらすープ7.5			

※ 10月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・さつまいもです。（天候により変更になる場合があります）
※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



10月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	630Kcal	24.7g	エネルギーの24%	355mg	4.0mg	234μg	0.69mg	0.57mg	28mg	2.0g	4.7g

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

