

# 学校給食献立表

【10・11・12月の目標】◎好き嫌いしないで食べよう。 ○食べ物の働きを知ろう。

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
		塩: 食塩相当量 (g)					小学部
9/30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		一口だけでも食べてみよう！ 人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それで済む安全だと分かり、食べられるようになることもあります。 	E: 584 塩: 1.6	E: 749 塩: 2.4
	やさいのしょうがスープ	とりにく	かたくりこ	しいたけ にんじん れんこん はくさい			
	とりにくのうめみそやき	とりにく みそ	さとう ごまあぶら	うめ			
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム	●ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん			
10/1 (火)	カレーライス ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん	今日の給食には久しぶりにゆで卵が出ます。ゆで卵の殻は器に入れてトレーや、テーブルを汚さないようにしましょう。 	E: 712 塩: 2.8	E: 910 塩: 3.8
	ゆでたまご	たまご					
	カリボリアえ	こんぶ		だいこん キャベツ きゅうり にんじん			
	カルシウムウエハース						
10/2 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		 まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。	E: 622 塩: 1.7	E: 816 塩: 2.3
	わかめのみそしる	わかめ みそ とうふ		だいこん にんじん			
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ				
	すきこんぶのいりに	こんぶ さつまあげ あぶらあげ	こんにやく あぶら さとう	にんじん しめじ			
10/3 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッパン		食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。	E: 560 塩: 2.6	E: 704 塩: 3.5
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん			
	オムレツ トマトソースかけ	たまご	ケチャップ オリーブオイル	たまねぎ			
	コールスローサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
10/4 (金)	ごはん プレーンショア	ぎゅうにゅう	こめ		食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。	E: 582 塩: 1.7	E: 724 塩: 2.2
	こんさいりメンチカツ	ぶたにく	あぶら パンこ	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん			
	ぶたにくとだいこんのいために	ぶたにく なまあげ	こんにやく	だいこん にんじん			
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ はくさい にんじん ねぎ			
10/7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			E: 610 塩: 1.8	E: 751 塩: 2.3
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	こんにやく	だいこん にんじん ねぎ			
	アジフライ	あじ	あぶら				
だいこんサラダ	ツナ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん				
10/8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭などさまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期間が過ぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。	E: 552 塩: 1.5	E: 729 塩: 2.2
	はくさいのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		はくさい えのき にんじん			
	ぶたのしょうがやき	ぶたにく	さとう	たまねぎ			
ツナじゃが	ツナ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	にんじん いんげん				
10/9 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		似ているけど全然違う【消費期限】と【賞味期限】 <b>【消費期限】</b> 品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べないほうが良いでしょう。  <b>【賞味期限】</b> 品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。 	E: 652 塩: 1.9	E: 807 塩: 2.3
	さわにわん	ぶたにく	こんにやく	しいたけ だいこん にんじん たけのこ ねぎ			
	さばなんぶやき	さば	●ごま				
	かみかみごぼうサラダ	ちくわ ひじき	マヨネーズ	キャベツ ごぼう コーン			
ぶどうゼリー			ぶどう				
10/10 (木)	せわりコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッパン		品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。 	E: 602 塩: 2.7	E: 735 塩: 3.4
	コンソメスープ	ベーコン		だいこん にんじん はくさい えのき			
	ロングウインナー	ウインナー					
チリコンカン	ぶたにく だいす	じゃがいも ケチャップ あぶら	たまねぎ ピーマン トマト				
10/11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。	E: 685 塩: 1.9	E: 904 塩: 2.4
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも バター	にんじん もやし コーン			
	スナックレバー	レバー とりにく	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	えだまめ			
	きりぼしだいこんのうまに	さつまあげ だいす	こんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん			
なし			なし				

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

# 寄宿舎給食献立表

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
9/30 (月)			ごはん マーボー豆腐 はるまき じゃがきんぴら なし	工: 797 塩: 2.1
10/1 (火)	ごはん だいごんのみそしる ごもくやさいくだんご ピーフンとやさいのソテー ヤクルト	工: 648 塩: 2.5	とりそぼろどん せんべいじる ゴマチーズあえ オレンジ	工: 732 塩: 2.4
10/2 (水)	ごはん あじつけのり じゃがいものみそしる そぼろみそまめ きりほしだいごんのうまに ヤクルト	工: 633 塩: 2.0	ごはん きゃべつのみそしる ぶたにくのみそバターいため きんぴられんこん ラフランスゼリー	工: 713 塩: 2.0
10/3 (木)	ごはん なまあげのみそしる さばのみりんぼし うのはないため ヤクルト	工: 633 塩: 1.6	ごはん いものこじる カツオフライ ちゅうかさラダ バナナ	工: 753 塩: 2.2
10/4 (金)	ごはん しめじのみそしる とりときのこのゆずいため ひじきのいりに ヤクルト	工: 675 塩: 2.4		
10/7 (月)			ごはん なめこのみそしる とりのてりやき かぼちゃのあまに りんご	工: 748 塩: 2.5
10/8 (火)	ごはん だいごんのみそしる とりそぼろあつやきたまご きんぴらごぼう ヤクルト	工: 627 塩: 2.0	ちゅうかどん にくだんごとはるさめのスープ こまつなとひじきのナムル カルシウムウエハース	工: 734 塩: 2.6
10/9 (水)	ロールパン コンソメスープ ウイナー スパゲッティサラダ ヤクルト	工: 673 塩: 2.9	ごはん はくさいのみそしる あげだし豆腐 こんさいあまからいため オレンジ	工: 700 塩: 2.5
10/10 (木)	ごはん たまねぎのみそしる そぼろみそまめ すきこんぶのいりに ヤクルト	工: 713 塩: 1.9	ごはん とうふのすましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに バナナ	工: 708 塩: 2.4
10/11 (金)	ごはん ふのりのみそしる しらすとわかめのたまごまき がんものおろしに ヤクルト	工: 621 塩: 1.9		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。