## 10 給食献立予定表

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです									
	をつくる か	おもに体の調子を 整えるみどり	おもに エネ もとにな	エネルギー					
in in	きゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・	野菜・くだもの・きのこな	業・パン・	油・バター	(kcal) たんぱく				

## 

TO B		和良脉立了足仪	おもに体をつくる あか		おもに体の調子を 整えるみどり	もとになるきいろ		ギー	実りの秋を味わう食事	
		国分寺学校給食センター【小学校】	きかなにくたまご魚・肉・肉・卵	ぎゅうにゅたゅうせいひん 牛乳・乳製品・	野菜・くだもの・きのこな	業・パン・	油・バター	(kcal) たんぱく	※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。	
※食物ア	'レルギーを新	たに発症した場合は、学校にお知らせください。 	大豆製品	小魚・海そう	ど	めん・いも	ごま	質(g) 脂質(g)		
日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	塩分(g)	ーロメモ	
1(火)	***************** <b>*******************</b>	主食ごはん				*		621	切り干し大根は、大根を切り、天日	
	たっぷり	主菜 豚肉の梅しょうが炒め	ぶた肉		しょうが たまねぎ うめ(大豆・りんご)		サラダあぶら	27.5	で干して乾燥させて作られます。干す	
	切り干し	製薬 切り生し大根のしょうゆ和え ************************************		691 1 - 1 - 1 - 1	にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	21.1	ことで長期保存ができ、甘みとうま味	
	たいこん <b>大根</b>	副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも		1.9	が増えて栄養も濃くなります。	
2(水)	いり豆腐	その他 <b>华乳</b> 主食 <b>ごはん</b>		11.277		*		612	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、野菜	
_((3))		<sup>主菜</sup> さばの塩焼き	さば						とひき肉といっしょに、たまごを炒めて	
	について	副菜 キャベツの甘みそ和え	みそ		にんじん キャベツ もやし	さとう		1	たります。豆腐の水をしっかりきると固	
	知ろう	副菜いり豆腐	とり肉 とうふ たまご		にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ グリン ピース	さとう	サラダあぶら	1	めに、軽くきるとふわっとした仕上がり	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					になります。	
3(木)		主食 チーズトースト		チーズ		パン(小麦・乳)		624	したかん こう がら カリッとした食感と香ばしい香りが	
	について 知ろう	<sup>主菜</sup> ポトフ	とり肉		にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		28.6	たくちょう 特徴のアーモンドは、ビタミンEや食	
	かり	副菜 海藻サラダ		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん		ドレッシング (レモン)	1	物繊維などの栄養素が多いのが特	
		その他 アーモンド小魚		いわし		さとう	アーモンド	1	数です。	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					<del>.</del>	
4(金)	チゲ	主食 豚にら玉のあんかけ丼(ごはん)				*		610	チゲは韓国料理で、キムチや野菜、	
	スープで	<sup>主菜</sup>	ぶた肉 たまご		にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ		サラダあぶら		肉を入れた鍋料理です。にんにくや	
	からだ 体を	製薬 大根ときゅうりの中華漬け			だいこん きゅうり にんじん	さとう	ごまあぶら	19.7	しようが 生姜・にら・葱・唐辛子など体を温め	
	<sup>あたた</sup> 温めよう	<sup>副菜</sup> みそチゲスープ	とり肉 とうふ みそ		にんじん キャベツ えのきだけ はくさいキ ムチ(りんご) ねぎ		サラダあぶら スープ (ごまあぶら)	3.1	てくれる食材がたくさん入っていま	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					す。	
7(月)	すがたを	主食ではん				*		606	3年生の国語(・9かたをかんの人	
	かえる	主菜 いなだの照り焼きたれかけ	いなだ			さとう でんぷん			ず で で だいず はたけ にく 立	
	大豆	副菜 もやしの のり和え	だしかつおぶし ぶた	のり	ほうれんそう にんじん もやし				われ、たんぱく質が多く含まれます。今	
80		副菜豆乳仕立ての野菜みそ汁	肉 あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	こんにゃく さつまいも	サラダあぶら	1.9	りは、みそ汁に油揚げ、みそ、豆乳が使	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					われています。	
8(火)	旬を	<sup>主食</sup> はちみつパン				パン(小麦·乳) はち みつ		691	7んこの 町の子郎です。反物でんび	
	味わおう	主菜 豆とミートボールのトマト煮	ぶた肉 とり肉 赤いん げんまめ ひよこまめ だいず		にんじん トマト たまねぎ しょうが (プ ルーン)	じゃがいも でんぷん パンこ	サラダあぶら		やビタミンC、無機質が多く含まれて	
	りんご	副菜 チーズサラダ	,,,,	チーズ	パプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら		いて、欧米では「一日一個のりんご	
		その他 りんご			りんご			2.7	は医者を遠ざける」ということわざが	
		その他 牛乳		牛にゅう					あります。	
9(水)	納豆の	主食ではん				*		639		
	パワー	主菜 <b>納豆</b>	なっとう かつおぶし		こまつな キャベツ にんじん			27.2 18.3	を発酵させて作る発酵食品です。お	
		■菜 小松菜とキャベツのおひたし	ぶた肉 みそ だしかつ		にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ	こんにゃく じゃがいも	サラダあぶら	1	腹の環境を整えるはたらきがあるの	
		副菜 みそ風味肉じゃが	おぶし	牛にゅう	TOOK E ( V NI) N CIA ) / CA14E	さとう	7778005	1.2	で積極的にとりたい食品です。	
10(木)	<i>b</i> )	その他 牛乳 主食 砂の ハヤシライフ (でけん)		午にゆう		*		634	がつ。か pめ あいごサー	
10()()	が目の		とり肉		にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ	ハヤシルウ(小麦・乳・	サラダあぶら	4	10月10日は、「自の愛護デー」。自の 健康に役立つアントシアニンを多く含	
	愛護デー	" (/ 1 ( ) ( ) )			エリンギ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ とうもろこし	りんご・大豆・豚肉)	サラダあぶら アーモ	4	健康に役立つアントシアニンを多く含 っかっかったデザートが付	
	7 7	副菜 アーモンドサラダ			ブルーベリー	さとう	ンド		もます。アントシアニンは紫色の食べ物	
	00	その他 <b>自の愛護デーデザート</b> その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう	-/			- 2.3	に多く含まれています。	
(金)		主食ではん				*		625		
	ロ川風マーボー	<sup>主菜</sup> えびシューマイ(2個)	えび たら		たまねぎ	パンこ でんぷん さと う こむぎこ		26.1	腐は、本場の味を給食用に研究して	
		主菜 四川風マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんにく ねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら スープ	1	は、平場の外を相反用に明えして がら 作りました。辛さはひかえめにしてあ	
	豆腐を	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	(ごまあぶら) ごまあぶら ごま		た。すではいかえめにしてあ いっしょ るのでごはんと一緒にモリモリ食べま	
	味わおう	その他 牛乳		牛にゅう					るのできばんと一幅にモリモリ良べましょう。	
15(火)	じゅうさんや	<sup>主食</sup> 秋のまぜご飯	あぶらあげ		にんじん ごぼう しいたけ	米 こんにゃく さとう	サラダあぶら	645		
	・一へ ぎょうじしょく 行事食	<sup>主菜</sup> さけの紅葉焼き	さけ だいず		にんじん	さとう	ドレッシング	29.7	じゅうさんや にほんう ぶうしゅう 十三夜は、日本で生まれた風習で	
	S kas	副菜 かぶの浅漬け			かぶ かぶのは			20.0		
		副菜 けんちん汁	とり肉 だしかつおぶし とうふ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも	サラダあぶら	2.8		
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう						
16(水)	酢豚	主食ではん			، مداند ، در در ار حصر في اردار اردار	*		619	質F M は、油(物りた肉と、炒めた野米	
	について	主菜 ミートボール酢豚	とり肉 だいず		にんじん ピーマン しょうが たまねぎ た けのこ しいたけ トマト (プルーン)	でんぷん さとう パン こ	サラダあぶら		を甘酢あんでからめた中華料理です。	
	知ろう	副菜もやしのキムチ和え			にんじん もやし きゅうり (りんご)		ごまあぶら		酢豚は、中国では「古老肉(グーラオロゥ)」	
		副菜とうもろこしスープ	たまご ハム		こまつな ねぎ しょうが とうもろこし	でんぷん	サラダあぶら スープ (ごまあぶら)		や「糖醋排骨(タンツーツーパイクゥ)」と呼ば	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					れています。	

			# <b>7</b>			2/1800 2/400			
1000 经合献立马宁丰		使用食品		454.00		ネルギーの	T Ž II.	うけっ こんだで 今月の献立のねらい かっ また	
110			おもに体をつくる あか		おもに体の調子を 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになるきいろ			エネルギー
•	下野市立	国分寺学校給食センター【小学校】	魚・肉・卵	ぎゅうにゅひゅうせいひん 牛乳・乳製品・	野菜・くだもの・きのこな	業・パン・	油・バター	(kcal) たんぱく	※ 気象状況や予算の都合で、
※食物ア	レルギーを新	たに発症した場合は、学校にお知らせください。	大豆製品	小魚・海そう	ど	めん・いも	ごま	質(g) 脂質(g)	献立が変更になる場合があります。
日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	<b>脂質</b>	塩分(g)	ーロメモ
17(木)	丸ごと	主食ミニ米粉パン				米こパン(小麦・乳)		635	きびなごは、九州や四国地方でよく食
	た食べら	主食 カレーうどん	だしかつおぶし とり肉 かまぼこ あぶらあげ	1	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	うどん カレールウ(小 麦・乳・大豆・りんご・ バナナ)	サラダあぶら	28.3	でられている魚で、いちねんじゅう でられている魚で、一年中おいしい魚
	れる魚	主菜 きびなごフライ(1~3年:2尾 4~6年:3尾)		きびなご	しょうが	さとう じゃがいも で んぷん 米こパンこ げ	サラダあぶら	24.8	です。頭から丸ごと食べられるので、成
	きびなご	副菜 キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ん米こ	サラダあぶら	2.6	
		その他 学乳		牛にゅう					れます。よく噛んで食べましょう。
18(金)	しもつけ	主食ではん				米		600	「しもつけいっぱいday」では、下野市
	いっぱい	主薬 下野鶏のみそだれかけ	とり肉 みそ		しょうが	でんぷん	ごま		や栃木県でとれた野菜や農産物がたく
	day	副菜にらともやしのおひたし	かつおぶし ぶた肉	だしにぼし	にら にんじん もやし にんじん かんぴょう ごぼう だいこん ね	じゃがいも		7	さん使われています。今日は、かんぴょ
		副菜 かんぴょう入り五目汁 その他 牛乳	21/2 M	牛にゅう	<del>*</del>	C40*****		1.4	うやごぼう、豚肉、お米、牛乳などを使っ ています。
	【とちぎの	JAおやまさんより寄贈							今日のご飯は、JAおやまさんより寄
21(月)	星】の新	<b>■ 王</b> 俊				*		621	う けんさんまい 贈の県産米【とちぎの星】の新米で
	米を味わ	栃木県産米【とちぎの星】の新米							す。ぷくっと笑きく、驚かな替さが特徴 弱なお米です。「とちぎの星」の静は
	おう	主菜 いわしのごまみそ煮	いわし みそ		こまつな にんじん キャベツ	さとう 米こ	ਟਾਂਡ -		ままま かがい う か つよ かがや 様々な災害にも打ち勝ち、強く輝く、
253	(A)	■菜 小松菜とキャベツのからし和え ■菜 生揚げと野菜のうま煮	とり肉 だしかつおぶし		にんじん だいこん たけのこ しいたけ さ	さとう	サラダあぶら		栃木の星になってほしい、という願い
	と光る、美味しいお米	**** 生揚げと野采のつま煮 その他 学乳	なまあげ	牛にゅう	やいんげん			·''	をこめてつけられたそうです。
22(火)	こうで どうぶ 高野豆腐	<u> 主</u> 食 たまごにらそぼろ丼(ごはん)			<u>.                                      </u>	*		601	   高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾かし
	について	主菜 // (具)	とり肉 こおやどうふ (牡蠣) たまご		にら しょうが	さとう でんぷん	サラダあぶら	26.6	て作られます。鉄分やカルシウムが多
	知ろう	■業 かんぴょうの昆布和え	(11/19) / (2)	こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり		ごまあぶら	18.4	く含まれています。今日は、ご飯の具
	,,	副菜 根菜のごま汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	ごま	2.2	に使いました。よく混ぜて食べましょ
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					う。
23(水)	1/2/2/2	主食ではん	モロ だいず			米 こむぎこ パンこ	サラダあぶら		今日の煮物は、秋にとれる野菜を中
	味わおう	<sup>主菜</sup> モロフライ(ソース) <sup>副菜</sup> 小松菜ともやしのおひたし	まぐろぶし		こまつな にんじん もやし		9 7 2 80 1315		だに作りました。にんじん・大禄・ごぼう・れんこんなど、土の中で育つ野菜を
		副菜 秋野菜の煮物	とり肉		にんじん ごぼう れんこん だいこん しめ じ さやいんげん	さといも さとう こん にゃく	サラダあぶら		つ・れんごんなど、土の中で育つ野采を た 食べると、体が温まります。
9		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					K SC(FF-0 /max / x )
24(木)	アーモンド	主食・食パン				パン(小麦・乳)		650	カップとした良念と音はしい音がが付
	について	チョコクリーム			1 -1 6 4 6 40	チョコクリーム(乳)		22.3	数のアーモンドですが、ビタミンEや食
	知ろう	主菜 トマトオムレツ 副菜 フレンチサラダ	たまご とり肉		トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	でんぷん さとう	サラダあぶら		物せんいなどの栄養が多く含まれてい
0.0		副菜 コーンポタージュ	白いんげんまめ	牛にゅう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトル	バター なまクリーム	1	ます。特に、ビタミンEは、抗酸化作用があり、細胞の老化を予防するのに役立
2		マの他 ************************************		牛にゅう		ウ(小麦)		_	あり、細胞の宅化を予防するのに仅立ちます。
25(金)	今が	主食 和風ビビンバ丼(ごはん)				*		605	
	おいしい	<sup>主菜</sup> // (具)	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま	25.4	れたいた。 「年を通して食べられますが、露地物の
	チンゲン	副菜 もやしと小松菜のナムル			こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	22.3	チンゲン菜は秋が旬です。カロテンやビ
	菜	副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ	とうふ たまご		にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	でんぷん	ごまあぶら サラダあ ぶら スープ(ごまあぶら)	2.0	タミンCを鬱く答むので、体の抵抗力を
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう				-	保つのに役立ちます。
28(月)	おでんを 食べて体	主食でまわかめごはん		わかめ		米 さとう	<i>2</i> * <b>\$</b>	604	わくんは、山木と日八豆肉と先いた
		<sup>主菜</sup> おでん	だしかつおぶし さつま あげ ちくわ がんもど き		にんじん だいこん	さとう こんにゃく じゃ がいも じょうしんこ	サラダあぶら ごま	26.8	また 味噌をつけたものが始まりとされていま
		副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め	ぶた肉(牡蠣)		さやいんげん にんにく しょうが ねぎ し めじ	さとう でんぷん	サラダあぶら	18.7	す。襲くなるこの季節、だして煮込んだおでんを食べて、体を鑑めましょう。
		その他 牛乳		牛にゅう				2.7	
29(火)	ツナ	ホットドック (コッペパン)	<b>.</b>			パン(小麦・乳)		646	ノノに含まれるDNA(トコリハギリエ
	について	<sup>主食</sup>	ウインナー		(りんご)				シ酸)は、脳のはたらきを活発にさせる
	知ろう	ッパングングングングング Bix ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ		ほうれんそう にんじん キャベツ		サラダあぶら		のに後立つと言われています。勉強だけでなく、運動時にも後に立つので成
		<b>副菜</b> たまごスープ	たまご ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい	でんぷん		]	はてくなく、連動時にも役に立つので放 をはき 長期のみなさんにはぴったりの食材で
		その他 牛乳		牛にゅう					すわ
30(水)	小松菜を	主食ではん	hallets.		مدمل جدشی ا	*	L - 20 L V. V	673	行れる米にはカカロノン(こ)くこしか
		=薬 焼き鳥風煮	とり肉		しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ たくあん きゅう	さとう でんぷん	サラダあぶら		たくさん答まれています。カルシウムも 夢く答まれているので、歯や骨の健康
	味わおう	■菜 キャベツともやしのたくあん。和え ■菜 ~ ハイ・・・ □	******	401 1-1-001	り にんじん こまつな ごぼう	2/15-7	ごま #= がま **?		多く含まれているので、歯や骨の健康 たむい野菜です。今日はにぼし出汁
		製業 実だくさんみそ計 その他 学乳	なまあげ みそ	だしにぼし	innon cara cat	こんにゃく	サラダあぶら		がきいたみそ汁で味わいましょう。
31(木)	秋の			11-77	りんご	パン(小麦・乳) はち	バター	494	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった
	一枚の い種祭	主章 アップルハニートースト   主菜 かぼちゃのシチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ	みつ さとう ホワイトルウ(小麦)	サラダあぶら		秋の収穫をお祝いする行事です。「ト
Halloween		www. 大根のマリネ	ハム	T 1~9/ /	だいこん きゅうり	ボワイトルウ(小麦)	サラダあぶら		リックオアトリート」とは、いたずらか
Co		TROマリネ その他 牛乳		牛にゅう					お菓子かという意味です。
	<u> </u>	TU	1	<u> </u>	<u>I</u>	1	<u> </u>	<u> </u>	