



# 令和6年10月 学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

日	曜	こ  ん  だ  て	おもなざいりょう						
			赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのものになる		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	火	ごはん ちくぜんに ごまずあえ	とりにく ちくわ ハム		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	れんこん ごぼう こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
2	水	ごはん さばのねぎしょうゆかけ ゆでやさい ぐたくさんじる	さば あぶらあげ とうふ みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく キャベツ だいこん しめじ しろねぎ	こめ さといも	ごまあぶら ごま	
3	木	ごはん ハヤシライス コーンサラダ	ぎゅうにく なまクリーム	にんじん にんじん こまつな		にんにく たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	さとう さとう	あぶら バター あぶら	
4	金	バーガーパン 目の愛護デー献立 メンチカツ ゆでやさい(ソース) ABCスープ ブルーベリーゼリー	メンチカツ ベーコン			キャベツ たまねぎ	バーガーパン じゃがいも マカロニ ブルーベリーゼリー	あぶら あぶら	
7	月	ごはん おやこに やさいとちくわのごまあえ	とりにく こうやどうふ あげはん たまご ちくわ		にんじん にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
8	火	おこわ いわしのしょうがに ゆでやさい ちくわのすましじる	とりにく あぶらあげ いわし ちくわ		にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう しいたけ えだまめ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ もちごめ さとう		
9	水	こがた セサミンパン ジャージャーやきそば げんきもりもりサラダ	ぶたにく ぎゅうにく かつおぶし やきぶた	ひじき	にんじん ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	セサミンパン ちゅうかめん さとう	あぶら	
10	木	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル トッポギスープ	とりにく		にんじん にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ はくさい しいたけ	こめ でんぶん さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	
11	金	むぎごはん きのこカレー フレンチサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ハム		にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	
14	月	スポーツの日							
15	火	げんまいごはん 食育の日 さけのマヨネーズやき ブロッコリーのおかかあえ あきのみかくじる	さけ みそ かつおぶし とうふ みそ		にんじん ピーマン ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ たまねぎ	こめ げんまい さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	
16	水	ごはん マーボーはるさめ キャベツとほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ やきぶた		にんじん にら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	
17	木	ごはん だいずのいそに こまつなのごまあえ	だいず とりにく あげはん	ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし たくあん	こめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら ごま	
18	金	こくとうパン ギリシャ給食 ムサカ レヴィシヤスーパ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ	チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	こくとうパン じゃがいも さとう オリーブオイル オリーブオイル		
21	月	ごはん ひろしまオールスタ★たんたんどんぶり パンサンズー	ぶたにく みそ ハム たまご		にんじん ひろしまな	にんにく しょうが エリンギ とうもろこし レモン キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	
22	火	ごはん ささみのレモンソース よろこぶキャベツ さといものみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こんぶ	にんじん ねぎ	レモン キャベツ だいこん えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	
23	水	こがた バターパン きのこのわふうスパゲティ ひじきとえだまめのサラダ	ベーコン ハム ツナ	ひじき	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ えだまめ	バターパン スパゲティ さとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	
24	木	ごはん ぶたにらいため たまごスープ カラフルゼリー(ぶどうあじ)	ぶたにく たまご		にんじん にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ しろねぎ	こめ でんぶん でんぶん カラフルゼリー	あぶら ごまあぶら	
25	金	ツイストパン ビーフシチュー ツナサラダ	ぎゅうにく ツナ		にんじん にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ ツイストパン じゃがいも さとう		
28	月	ごはん あじのみりんやき キャベツのレモンふうみ かきたまじる	あじ たまご		にんじん にんじん ねぎ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごま	
29	火	ごはん ちゅうかどんぶり だいがくいも	ぶたにく いか かまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	こめ さとう でんぶん さつまいも さとう はちみつ	あぶら あぶら くらごま	
30	水	ごはん とうふのカレーに わかめサラダ	ぶたにく やきどうふ	わかめ	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	
31	木	チキンライス かぼちゃのサラダ パンプキンパバロア	とりにく ウインナー		にんじん かぼちゃ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ たまねぎ	こめ さとう パンプキンパバロア	ノンエッグマヨネーズ	

### 【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	645	25.0	1.9	中学校	793	2.5

10月は、「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに。

### 毎月19日は食育の日

- 旬の食材
- さつまいも
- きのこ

