

令和3年

# 10月の給食だより



高浜市立港小学校  
高浜南部幼稚園

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	E値* (kcal)
		あかいしょくひん	きいろしょくひん	みどりいろしょくひん	
		ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		614
	いりどうふ	とりにく かまぼこ とうふ たまご	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	
	れんこんサンドフライ	とりにく	パンこ でんぶん あぶら	れんこん たまねぎ しいたけ	
	こんにゃくサラダ	ハム	こんにゃく ごまドレッシング あおじそドレッシング	きゅうり	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		619
	マーボーはるさめ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ もやし にら にんにく しょうが	
	ちゅうかあつやきたまご きりぼしだいこんのチンジャオロース	たまご かに	さとう あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん れんこん たけのこ あかピーマン チンゲンサイ	
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		653
	きのこのホワイトスープ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ たもぎたけ マッシュルーム パセリ にんにく	
	やきぐりコロッケ		じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ さとう あぶら		
	チキンサラダ	とりにく	マヨネーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		692
	なまあげのみぞれじる	なまあげ		はくさい なめこ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	
	さばのみそに てづくりおにまんじゅう	さば みそ	さとう でんぶん さつまいも こむぎこ さとう		
7 木	りんごパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんごパン		716
	チキンとやさいのトマトに	とりにく	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト エリンギ プロックリー にんにく	
	ハムカツ	とりにく	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら		
	だいたとパンネのサラダ	だいた	パンネマカロニ マヨネーズ	キャベツ とうもろこし	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		550
	さといものしろみそじる	とりにく しろみそ	こんにゃく さといも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	
	やきつくね はくさいのゆかりあえ	とりにく あぶらあげ	でんぶん さとう	キャベツ しょうが もやし はくさい ゆかりこ	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		617
	オニオンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ	
	デミグラスハンバーグ	とりにく ぶたにく	でんぶん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ	
	チーズサラダ	かんてん チーズ	フレンチドレッシング マヨネーズ	きゅうり とうもろこし キャベツ	
12 火	ソースかつどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	むぎごはん パンこ でんぶん あぶら	キャベツ	664
	こんさいじる	なまあげ		れんこん ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	
	ミニチョコクレープ	ぎゅうにゅう たまご ゼラチン	さとう こむぎこ でんぶん マーガリン あぶら チョコレート		
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		559
	すきやき	ぶたにく やきどうふ	こんにゃく ぶ さとう あぶら	たまねぎ にんじん れんこん えのきたけ はくさい ねぎ	
	かいせんやき おかかあえ	たら いか かつおぶし	でんぶん さとう	たまねぎ ほうれんそう もやし きりぼしだいこん	
14 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ソフトめん		698
	カレーソース	とりひきにく とうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん しょうが にんにく	
	ウインナーソーテー りんご	ウインナー	あぶら	キャベツ ピーマン とうもろこし りんご	
<b>「まごわやさしい」 献立 ～食べて健康な体をつくろう～</b>					
15 金	とりめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さとう		688
	はちはいじる	とうふ もみじがたかまぼこ かつおぶし	こんにゃく	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ みつば	
	うずらたまごのくしフライ	うずらたまご	パンこ でんぶん こむぎこ もちこ あぶら		
	にんじんのあきいろサラダ	だいた かんてん	ごまドレッシング	にんじん れんこん みずな	

献立名		赤色の食品 あかいろ しょくひん	黄色の食品 きいろ しょくひん	緑色の食品 みどりいろ しょくひん	I献立 (kcal)	
		みんなのちやく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの		
18月	ごはん ぎゅうにゅう えびとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ハム えび	ごはん はるさめ あぶら	にんじん たけのこ はくさい きくらげ さやいんげん しょうが	661	
	とりからあげのりんごソース(2こ) にしよくピーマンのオイスターソテー	とりにく	でんぶん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	りんご しょうが にんにく あかピーマン ピーマン エリンギ		
	 <b>毎月19日は『食育の日』</b> 					
19火	ごはん ぎゅうにゅう いもに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ	ごはん さといも さとう あぶら	れんこん にんじん ごぼう たまねぎ しろねぎ ぶなしめじ	708	
	とうふのにくみそあんづつみ みずなのジャキジャキサラダ	たい とうふ だいず ぶたにく とりにく	でんぶん さとう あぶら ごま ごまドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん みずな だいこん もやし		
	<b>「かみかみ」 献立 ～よくかんで食べよう～</b>					
20水	ごはん ぎゅうにゅう だまこじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん だまこもち	たまねぎ まいたけ ごぼう ねぎ	579	
	さけのしおやき するめのかみかみあえ	さけ いか	さとう ごまあぶら あぶら	きりぼしだいこん もやし きゅうり		
	ロールパン ぎゅうにゅう さつまいものクリームシチュー やきウインナー(2ほん) いろどりフルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ウインナー	ロールパン さつまいも バター あぶら  さんしょくゼリー	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム  もも パイナップル りんご		
22金	ごはん ぎゅうにゅう あきいろのみそじる	ぎゅうにゅう いちょうがたかまぼこ あぶらあげ しろみそ あかみそ	ごはん じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	678	
	さんまのかばやき もみじあえ	さんま	でんぶん あぶら さとう	きゅうり だいこん ぶくじんづけ		
	ごはん ぎゅうにゅう ピリからキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい たまねぎ いら にんじん だいこん にんにく		
25月	はるまき もやしのしおナムル	ぶたにく しおこんぶ かんてん	あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし えだまめ	627	
	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう コーングラタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	きんめげんまいごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト えだまめ		
	ほうれんそうのベーコンソテー	ベーコン	あぶら じゃがいも こめこ さとう	とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ にんにく		
27水	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうしろみそじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ こうじみそ	ごはん じゃがいも	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	643	
	ささみのおおばいにくフライ パリパリめんどのやさしいサラダ	とりにく	パンこ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	うめ あおじそ キャベツ もやし トウモロコシ		
	くろロールパン ぎゅうにゅう あきやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー うずらたまご	くろロールパン じゃがいも さつまいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん かぶ れんこん ぶなしめじ パセリ にんにく		
28木	ミートボール(2こ) りんごのスイートサラダ	とりにく ぶたにく かんてん	あぶら でんぶん さとう コーンクリームドレッシング	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり	669	
	 <b>10月31日は「ハロウィン」</b> <b>～かぼちゃを使ったメニューです～</b> 					
	チキンライス ぎゅうにゅう ハロウィンスープ	ぎゅうにゅう とりにく かぼちゃがたかまぼこ ベーコン だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんじん たもぎたけ キャベツ パセリ		730
かぼちゃフライ ブルーベリータルト	ぶたにく とうにゅう	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら こめこ でんぶん こんにゃく	かぼちゃ たまねぎ ブルーベリーかじゅう			

**お知らせ** ☆6年生:8日(金)、15日(金)は修学旅行と代休日のため給食はありません。 21回(6年生:19回)

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。



給食時間は手洗いをしっかりと、黙食を心がけましょう。  
食後はマスクをして、静かに過ごしましょう。

