10月 こんだて よていひょう

藤沢市立高砂小学校

10月の給食目標【苦手な食べ物を減らそう】

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） **黄**	体をつくる（血・肉・骨になる） **赤**	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） **緑**	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
1 水	**【市制記念日】** **たいめし　しょうゆまめ** **かきたまじる　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ さとう かたくりこ	きんめだい あおだいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな	550 28.7 19.0 2.1
2 木	**カレーピラフのクリームソースかけ** **いんげんとじゃこのアーモンドあえ** **みかん　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう アーモンド ごま	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう えび あさり ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース さやいんげん みかん	602 25.7 19.4 1.8
3 金	**セサミトースト** **マンハッタンクラムチャウダー** **バナナ　ぎゅうにゅう**	パン マーガリン さとう ごま じゃがいも	ベーコン しろいんげんまめ あさり ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト バナナ	552 21.5 21.1 2.1
6 月	**【十五夜】** **さつまいもごはん　いりどり** **みたらしだんご　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら さとう だんご かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	620 21.4 16.2 1.8
7 火	**ぶたどん　みそしる** **みかん　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あさり みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ もやし だいこん あおな ながねぎ みかん	593 26.7 17.5 2.5
8 水	**くろパン** **メルルーサのチーズやき** **こふきいも　やさいスープ** **ぎゅうにゅう**	パン じゃがいも かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん えのきだけ キャベツ	531 30.9 15.5 2.6
9 木	**【目の愛護デー献立】** **ひじきライス** **キャロットポタージュ** **みかん　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ あぶら じゃがいも バ ター こむぎこ	ベーコン チーズ とりにく ひじき しろいんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース みかん	576 22.6 17.1 2.3
10 金	**チャンポン(ソフトめん)** **だいずとこざかなのあげに** **ぎゅうにゅう**	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく えび かまぼこ だいず かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ	596 30.2 15.0 2.0
14 火	**こめこロールパン** **ポテトグラタン** **キャベツとじゃこのソテー** **バナナ　ぎゅうにゅう**	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ バナナ	670 29.2 25.7 2.5
15 水	**【世界食料デー・かながわランチ】** **ごはん　さけのしおやき** **だいずのいそに　みそしる** **ぎゅうにゅう**	こめ むぎ さとう	さけ だいず ひじき みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおな	572 29.8 19.7 2.3
16 木	**みそラーメン（ホットラーメン）** **はるまき　ぎゅうにゅう**	ホットラーメン かたくりこ ごまあぶら はるさめ あぶら はるまきのかわ こむぎこ さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ たけのこ にら	702 27.3 22.0 2.9
17 金	**ごはん　マーボーどうふ** **もやしのナムル** **みかん　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん みかん	615 29.1 19.9 2.1

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） **黄**	体をつくる（血・肉・骨になる） **赤**	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） **緑**	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
20 月	**ごはん** **さばのヤンニョムカンジャンかけ** **ゆでやさい　ちゅうかとうふスープ** **ぎゅうにゅう**	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし	607 28.6 22.4 1.8
21 火	**チリコンカーンサンド（セルフ）** **コーンスープ** **バナナ　ぎゅうにゅう**	パン あぶら かたくりこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ おから とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン バナナ	567 26.2 19.5 2.5
22 水	**かてめし　のっぺいじる** **みかん　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちくわ なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらたき だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	525 20.7 14.6 2.3
23 木	**ふじさわたっぷりペペロンチーノ** **りんごとさつまいものケーキ** **プルーン　ぎゅうにゅう**	オリーブオイル スパゲッティ こむぎこ さとう バター さつまいも アーモンド	ベーコン 釜揚げしらす たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ こまつな りんご プルーン	574 20.8 24.0 1.7
24 金	**【運動会前日】** **カツカレーライス** **さんしょくソテー　ぎゅうにゅう**	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン えだまめ	703 26.9 25.6 2.0
28 火	**【ふじさわランチ】** **ごはん　ぶたにくとやさいのにもの** **わかめとしらすのにびたし** **みかん　ぎゅうにゅう**	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず わかめ しらす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ あおな みかん	581 22.4 14.7 1.8
29 水	**ごはん　さわらのごまみそかけ** **ゆでやさい　けんちんじる** **ぎゅうにゅう**	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	さわら みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきだけ こんにゃく	572 27.1 17.2 1.7
30 木	**ソフトめんミートソース** **ベイクドポテト　ぎゅうにゅう**	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	669 27.3 17.1 2.5
31 金	**ソフトフランスパン** **パンプキンシチュー** **キャベツとベーコンのソテー** **バナナ　ぎゅうにゅう**	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ バナナ	635 25.5 24.0 2.5

・献立や食材は都合により変更する場合があります　　**・栄養価は４年生の提供量で記載しています**

世界手洗いの日

毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユニセフなどによって、定められました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。

ⓒ少年写真新聞社2025

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

月をめでる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

ⓒ少年写真新聞社2025