令和6年度

10月 献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（22回）
◎給食のねらい◎秋の味覚を楽しむ

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
1	火	しょくパン ぎゅうにゅう ポテトフライ（トマトソース） やさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく ベーコン	しょくパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ にんじん パセリ いちごジャム		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 21.3 g 25.0 g 2.5 g
2	水	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ あんにんどうふ	ハム かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あんにんかんてん	こめ ごまあぶら あぶら	にんじん ながねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ こまつな みかん もも りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 22.6 g 16.4 g 2.9 g
3	木	いたくごはん ぎゅうにゅう ツナとまめのたまごやき どさんこじる おかかとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう ツナ たまご いんげんまめ ぶたにく とうふ わかめ みそ ちりめんじゃこ けずりぶし	こめ あぶら じゃがいも バター ごま さとう	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 29.5 g 21.7 g 2.4 g
4	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ はくさいのソテー	きなこ ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ハム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ホールコーン パセリ はくさい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 21.5 g 27.5 g 2.9 g
7	月	ロールパン ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ひよこまめ ベーコン とりにく	ロールパン マヨネーズ じゃがいも あぶら	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 27.3 g 27.8 g 2.9 g
8	火	あぶらあげのまぜごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ぶたじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん こめこ あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん きりぼしだいこん しょうが こまつな ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 26.5 g 25.4 g 2.6 g
9	水	いたくごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかふう すのもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 25.6 g 18.4 g 2.1 g
10	木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ごまドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲティ あぶら ごま ホットケーキようこむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ もやし ブルーベリー	目の愛護デー 給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 21.6 g 21.3 g 2.7 g
11	金	くろパン ぎゅうにゅう スパイシービーンズ マカロニスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	くろパン でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 26.1 g 19.7 g 2.2 g
15	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき（だいこんおろし） かきたまじる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	こめ さつまいも でんぷん	しょうが だいこん にんじん こまつな はくさい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 25.1 g 24.4 g 2.6 g
16	水	マーボーもやしどん(いたくごはん) ぎゅうにゅう だいこんのちゅうかスープ かき	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	だいずもやし ながねぎ にら にんじん にんにく だいこん きくらげ えのきたけ しょうが かき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 26.6 g 17.7 g 2.5 g
17	木	ごまごはん ぎゅうにゅう だいずとしいらのあまからあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう だいず しいら とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ ごま でんぷん こめこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 28.1 g 19.3 g 2.9 g
18	金	スライスコッペパン ぎゅうにゅう おからコロッケ ごもくスープ	ぎゅうにゅう おから ぶたにく とりにく	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ あぶら はるさめ でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな たけのこ ほししいたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 22.7 g 22.5 g 2.9 g

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
21	月	えびピラフ ぎゅうにゅう こんさいのミネストローネ フルーツかんてん	えび とりにく ベーコン ぎゅうにゅう かんてん	こめ あぶら バター じゃがいも オリーブオイル マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリ にんにく れんこん だいこん トマト ホールコーン あまなつみかん パイン もも りんごかじゅう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 20.5 g 15.2 g 2.6 g
22	火	いたくごはん ぎゅうにゅう さつまいもとぶたにくのあげに わかめじる てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 22.2 g 17.8 g 2.0 g
23	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう レンズまめのシチュー こまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 24.6 g 22.0 g 2.3 g
24	木	げんまいごはん ぎゅうにゅう にくじゃがのカレーに うずらたまごのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	こめ げんまい じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 23.5 g 18.9 g 2.2 g
25	金	みそラーメン ぎゅうにゅう こおりどうふのこはくあげ まっちゃむしパン	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ でんぷん ホットケーキようこむぎこ あまなっとう	もやし にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 23.7 g 25.0 g 2.9 g
28	月	いたくごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでもやし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら じゃがいも	キャベツ ながねぎ にら にんにく しょうが もやし だいこん にんじん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 21.6 g 19.1 g 2.5 g
29	火	ロールパン ぎゅうにゅう あきのキッシュ キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ いんげんまめ ぶたにく ベーコン	ロールパン さつまいも バター オリーブオイル	れんこん パセリ キャベツ たまねぎ にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 24.8 g 30.0 g 2.6 g
30	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ ごぼうとじゃがいものあまからあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンさい ごぼう たかのつめ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 26.4 g 20.8 g 1.6 g
31	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツのソテー パンプキンプリン	ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ マーガリン プリンふんまつ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ かぼちゃ	ハロウィン給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 20.8 g 20.6 g 1.7 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

月の平均値	
エネルギー	632 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	21.7 g
食塩相当量	2.5 g

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

給食だより10月

ⓒ少年写真新聞社2023

目の愛護デー　ブルーベリー

10月10日は「目の愛護デー」です。この日は、目によいとされているアントシアニンやビタミンAを含んだブルーベリーを使った、「ブルーベリーマフィン」を取り入れました。このブルーベリーは、相模原市内で採れたものを使用する予定です。大粒で、甘いブルーベリーを、ぜひ味わってもらいたいと思います！

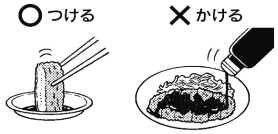
ハロウィン給食

10月31日は「ハロウィン給食」です。ハロウィンは、もともとヨーロッパの行事で、古代ケルト民の秋の収穫祭が起源と言われています。この日はかぼちゃを使用した「パンプキンプリン」を取り入れました。

気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○つける　×かける



ⓒ少年写真新聞社2023