



# 10月給食献立予定表

給食目標 白根の地場産物を知ろう！

イラストは、その日の白根産です★

2024年10月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (火)	キャロットアップルパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう	にんじん	りんご	(小) 638 (中) 2.5 (大) 793 3.0	
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい		
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬきマヨネーズ アーモンド		ヨーグルト	にんじん	きゅうり		
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日 (水)	ごはん	こめ						(小) 583 (中) 1.9 (大) 806 2.4	
	とりごぼうじる	こんにゃく		とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん		
	しろみさかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	タラ					
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんてん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
3日 (木)	ごはん	こめ						(小) 647 (中) 2.2 (大) 800 2.1	
	(小) かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり				
	(中) やさいぶりかけ	こめ じゃがいも さとう でんぷん				かぼちゃ トマト ほうれんそう	たまねぎ		
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ		
	ぶたにくとれんこんの くろずいため	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ		
みかん						みかん			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
4日 (金)	祝！世界遺産登録おめでとう！ 佐渡島金山の世界遺産の登録をお祝いしましょう！								
	ごはん	こめ						(小) 615 (中) 2.4 (大) 764 2.9	根岸小なし 
	きんざん にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	かきのもといり たくあんあえ	さとう					キャベツ きゅうり だいこん きく		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
7日 (月)	さつまいもごはん	こめ さつまいも						(小) 594 (中) 2.6 (大) 801 3.6	根岸小なし 
	あさりとだいこんのみそしる			あさり とうふ みそ		はねぎ	えのきたけ だいこん		
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご					
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	たまごぬきマヨネーズ	ローズハム かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり		
	(中) チーズ				チーズ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
8日 (火)	ごはん	こめ						(小) 619 (中) 2.2 (大) 775 2.4	
	マーボーライスのご もやし	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん なら	ねぎ にんにく しょうが しめじ しいたけ		
	ごまドレッシングあえ	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり コーン		
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (水)	ごはん	こめ						(小) 672 (中) 1.8 (大) 826 2.0	
	さといもとはくさいの みそしる	さといも		あぶらあげ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい		
	いわしのカリカリフライ (小2本・中3本)	でんぷん こんやく さとう じゃがいも	あぶら		いわし		しょうが		
	ひじきのしぐれに	さとう	あぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ		
	のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト				
10日 (木)	10月10日は、目の愛護（あいご）デーです！目によい食べものを多く取り入れました♪								
	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 676 (中) 2.4 (大) 835 3.0	
	なめことチンゲンサイの みそしる			とうふ みそ		チンゲンサイ	なめこ だいこん		
	ぶたにくと だいすのあげに	でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ		
	ブルーベリーゼリー ☆	さとう でんぷん					ブルーベリー		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
11日 (金)	小林小学校のリクエスト給食 ～【栄養満点！笑顔になれる給食！】～どうぞ、お楽しみに♪								
	ごはん	こめ						(小) 649 (中) 1.8 (大) 796 2.0	
	はるさめスープ	はるさめ でんぷん		ぶたにく		にんじん	もやし きくらげ メンマ		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	ごまいり くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
とうにゅうプリン ☆	さとう	あぶら		とうにゅう					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
15日 (火)	ごはん	こめ						(小) 647 (中) 2.0 (大) 806 2.4	第一中なし 
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ とうがらし		
	しらたまじる	もちごめ こんにゃく		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ		
	さといもコロッケ	さといも パンこ さとう	あぶら	とりにく			たまねぎ		
	かきのもといりごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きく もやし		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

【アルビ de 給食】アルビレックスのトップ選手の食事を紹介します！どうぞ、お楽しみに♪										
16日 (水)	ごはん	こめ						(小) 584 (中) 774 2.4		
	うすらのたまごいりぶたにくとこんさいのもの	さといも さとう こんにゃく		ぶたにく うすらのたまご	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう			
	さばのしおこうじやき			さば						
	なめたけあえ	さとう				こまつな	もやし えのきたけ			
	アルビゼリー ☆	さとう					みかん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
17日 (木)	ごはん	こめ						(小) 649 (中) 807 2.5	 	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	にんじん はねぎ	えのきたけ			
	アーモンドいり ちめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ					
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
18日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ~ さつまじるの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ~								(小) 638 (中) 809 2.2	根岸小なし  
	ごはん	こめ								
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とりにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ			
	はるまき	でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが			
	チーズいりきりざい	さとう		なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21日 (月)	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	(小) 573 (中) 805 2.6	臼井中なし  	
	にらたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		にら	たまねぎ ねぎ			
	やきぐりコロッケ	さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら くり							
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり			
	(中) ごまプリン ☆	さとう でんぷん	ごま		ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22日 (火)	ソフトめん	こむぎこ						(小) 705 (中) 867 2.8	大通小4年なし  	
	チーズいりミートソース		あぶら ハヤシルウ	ぶたにく だいす	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム			
	アーモンドいりツサラダ		あぶら アーモンド	ツナ			コーン キャベツ きゅうり たまねぎ			
	なし						なし			
23日 (水)	ごはん	こめ						(小) 615 (中) 787 3.0	 	
	ぶたキャベツじる		ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	キャベツ ねぎ しょうが			
	ふっかつ	くるまふ パンこ さとう	あぶら							
	かきのもといりのりすあえ	でんぷん		とりにく	のり	ほうれんそう	もやし きく			
	(中) かんそうこざかな	さとう			いわし					
24日 (木)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		だいこんな ひろしまな		(小) 611 (中) 801 3.6	 	
	うどんじる	こむぎこ		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ			
	ますのみそマヨネーズやき		たまごぬきマヨネーズ	ます みそ			コーン			
	りっちゃんのげんきサラダ	さとう	あぶら	ローズハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25日 (金)	ごはん	こめ						(小) 650 (中) 807 2.5		
	シーフードカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく いか ほたて あさり レンズまめ		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース			
	かきいりヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん もも パイン かき			
28日 (月)	ごはん	こめ						(小) 623 (中) 771 2.6	大鷲小なし 根岸小なし 第一中なし 北中なし 	
	ちゅうかふう たまごいりコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ			
	ぶたキムチどんのぐ	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	かんてん こんぶ	にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん とうがらし			
	みかん						みかん			
29日 (火)	白根小学校のリクエスト給食 ~【みんな大好き！カラフル給食！】~どうぞ、お楽しみに♪								(小) 695 (中) 861 2.7	
	ごはん	こめ								
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん みずな	えのきたけ ごぼう たけのこ			
	たれかつ	さとう パンこ	あぶら	とりにく						
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら アーモンド			にんじん	きゅうり			
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご			
30日 (水)	ごはん	こめ						(小) 605 (中) 764 2.2	  	
	ごまみそじる	じゃがいも	ごま	なまあげ うちまめ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう えのきたけ			
	あかうおのてりやき	さとう		あかうお						
	こんがりキツネの わふうサラダ	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ			
31日 (木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 700 (中) 865 2.9	  	
	とりにくとあさりの クリームソース	こめこ	あぶら ホワイトルウ	とりにく あさり いんげんまめ	こなチーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			
	ツナいりひじきサラダ		あぶら	ツナ	ひじき		キャベツ きゅうり コーン			
	ハロウィンデザート☆	さとう でんぷん			とりにゅう		かぼちゃ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。