

令和6年10月(2024年10月)献立表 (川崎・中原区)給食回数21回

【給食目標】 じょうぶな体をつくろう
【今月のねらい】 栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる

※献立表の下には献立のねらいを記載しています。
※印の献立は今月のねらいに即した献立です。

Table with 4 columns (1-4) and 2 rows. Row 1: 10月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 1 (火) ビビンバ(むぎごはん)\* ぎゅうにゅう にらたまスープ. 2 (水) ぶどうパン ぎゅうにゅう ミートポテトのチーズ焼き\* キャベツのソテー. 3 (木) ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしいためぶたじり. 4 (金) チキンクリームライス(ターメリックライス) ぎゅうにゅう キャベツのスープに\* みかん.

エネルギー 638kcal たんぱく質 30.6g エネルギー 595kcal たんぱく質 26.7g エネルギー 689kcal たんぱく質 25.5g エネルギー 697kcal たんぱく質 23.8g

Table with 4 columns (7-11) and 2 rows. Row 1: 7 (月) こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)\* ぎゅうにゅう しおだれキャベツ\* みそしる. 8 (火) きなこパン(はいがコッペパン)\* ぎゅうにゅう カラーシチュー ボイルやさい わふうドレッシング. 9 (水) ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき もやしのうまにのっぺいしる. 10 (木) しょくパン ぎゅうにゅう コロッケ にくだんごちゅうかスープ\* フルーツポンチ. 11 (金) ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう はくさいとじゃこのいために.

エネルギー 607kcal たんぱく質 26.0g エネルギー 674kcal たんぱく質 26.3g エネルギー 689kcal たんぱく質 27.1g エネルギー 658kcal たんぱく質 25.4g エネルギー 708kcal たんぱく質 26.8g

Table with 4 columns (16-18) and 2 rows. Row 1: 16 (水) はいがロールパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン\* ボイルやさい わふうかつおドレッシング. 17 (木) ごはん ごましお ぎゅうにゅう ぶたにくとまあげのカラーいため はくさいスープ. 18 (金) ごはん ぎゅうにゅう まぐろと大豆の みそがらめ\* やさいスープ みかん.

エネルギー 621kcal たんぱく質 26.1g エネルギー 672kcal たんぱく質 30.8g エネルギー 672kcal たんぱく質 30.0g

Table with 4 columns (21-25) and 2 rows. Row 1: 21 (月) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ぎゅうにゅう こぶきいも コンソメスープ. 22 (火) ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのやさいあんかけ はるさめのちゅうかスープ. 23 (水) しろパン いちごジャム ぎゅうにゅう とり肉のケチャップいため ベジタブルスープ. 24 (木) ごはん ぎゅうにゅう さばのあまからあげ はくさいのおかかあえ みそしる. 25 (金) むぎごはん ぎゅうにゅう だいずミートのドライカレー\* ヒケルス.

エネルギー 713kcal たんぱく質 29.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 26.0g エネルギー 577kcal たんぱく質 23.6g エネルギー 719kcal たんぱく質 24.9g エネルギー 611kcal たんぱく質 23.7g

Table with 4 columns (28-31) and 2 rows. Row 1: 28 (月) ごはん やきのり ぎゅうにゅう なんばんに\* すいもの. 29 (火) ビーンズサンド(はいがサンドパン・ビーンズ) ぎゅうにゅう スイートポテトシチュー. 30 (水) ツナそぼろごはん(むぎごはん)\* ぎゅうにゅう からしあえ けんちん汁\*. 31 (木) ミニロールパン ぎゅうにゅう ほうとう ごもくまめ りんご.

エネルギー 609kcal たんぱく質 21.4g エネルギー 642kcal たんぱく質 29.9g エネルギー 638kcal たんぱく質 26.4g エネルギー 597kcal たんぱく質 27.9g

Table with 4 columns (32-35) and 2 rows. Row 1: 32 (月) 小麦ごはん(むぎごはん)\* ぎゅうにゅう にらたまスープ. 33 (火) きなこパン(はいがコッペパン)\* ぎゅうにゅう カラーシチュー. 34 (水) ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき もやしのうまにのっぺいしる. 35 (木) しょくパン ぎゅうにゅう コロッケ にくだんごちゅうかスープ\* フルーツポンチ.

エネルギー 607kcal たんぱく質 26.0g エネルギー 674kcal たんぱく質 26.3g エネルギー 689kcal たんぱく質 27.1g エネルギー 658kcal たんぱく質 25.4g エネルギー 708kcal たんぱく質 26.8g

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。