

令和6年10月(2024年10月)献立表 (幸・多摩・麻生区)給食回数21回 [給食目標] し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

※献立名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. Column 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。 Column 2: チキンクリームライス(ターメリックライス) ぎょうにゅう キャベツのスープに* みかん. Column 3: ぎょうにゅう さばのあまからあげ はくさいのおかかあえ みそしる. Column 4: ごはん ごましお ぎょうにゅう ふたにくとなまあげのカレーいため はるさめスープ. Includes energy and protein values for each column.

Table with 4 columns (7-11) and 2 rows. Column 7: ツナそぼろごはん(むぎごはん)* ぎょうにゅう からしあえ けんちんじゅ* からはについて知る. Column 8: ミニロールパン ぎょうにゅう ほうとう ごもくまめ りんご (火) ほうとうについて知る. Column 9: ごはん ぎょうにゅう 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 (水) 季節の食品のチンゲン菜について知る. Column 10: きなこパン(はいがコッペパン)* ぎょうにゅう カラーシチュー ボイルやさい わふうドレスシング (木) きな粉パンについて知る. Column 11: ビビンバ(むぎごはん)* ぎょうにゅう にらたまスープ (金) ビビンバについて知る. Includes energy and protein values for each column.

Table with 4 columns (16-18) and 2 rows. Column 16: ぶどうパン ぎょうにゅう ミートポテのチーズやき* キャベツのソテー (水) 主食について知る. Column 17: ごはん ぎょうにゅう ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる (木) ◎しょうぶな体をつくろう. Column 18: こうやどふのそぼろごはん(むぎごはん)* ぎょうにゅう しおだれキャベツ* みそしる (金) 高野豆腐について知る. Includes energy and protein values for each column.

Table with 4 columns (21-25) and 2 rows. Column 21: しょくパン ぎょうにゅう コロッケ にくだんごちゅうかスープ* フルーツポンチ (月) コロッケについて知る. Column 22: ごはん ぎょうにゅう さばのしおやき もやしのうまに のっぺいじる (火) 季節の食品の里芋について知る. Column 23: しろパン いちごジャム ぎょうにゅう とりにくのケチャップいため ベジタブルスープ (水) とり肉のケチャップ炒めについて知る. Column 24: ごはん やきのり ぎょうにゅう なんばんに* すいもの (木) かまぼこについて知る. Column 25: ハヤシライス(むぎごはん) ぎょうにゅう はくさいとじゃこのために ◎しょうぶな体をつくろう. Includes energy and protein values for each column.

Table with 4 columns (28-31) and 2 rows. Column 28: ごはん ぎょうにゅう まぐろとだいずのみそがらめ* やさいスープ みかん (月) ◎しょうぶな体をつくろう. Column 29: はいがロールパン ぎょうにゅう マカロニグラタン* ボイルやさい わふうかつおドレスシング (火) マカロニについて知る. Column 30: むぎごはん ぎょうにゅう だいずミートのドライカレー* ビクルス (水) 大豆ミートについて知る. Column 31: フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ぎょうにゅう こふきいも コンソメスープ (木) ホキフライについて知る. Includes energy and protein values for each column.

Table with 4 columns (7-11) and 2 rows. Column 7: しょうぶな体をつくろう. Column 8: しょうぶな体をつくろう. Column 9: しょうぶな体をつくろう. Column 10: しょうぶな体をつくろう. Column 11: しょうぶな体をつくろう. Includes energy and protein values for each column.