



10かっ こんだてひょう



【しろぬき】 になっている食材は横浜市でとれたものです。

横浜市学校給食センター No. 449

(れいわ2ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののほたらき			エネルギー		おしらせ	
				赤	緑	黄	小	中		
1	木	牛乳	ごはん	しらたまじる やきぐりコロック バリバリづけ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ くきわかめ	しいたけ、だいこん ごぼう、にんじん ながねぎ、きゅうり なし	ごはん、あぶら くり、しらたまもち ごま、ゼリー	698	845	・今日は十五夜です。お月見には、すすきや団子、くりなど秋に収穫されるものが供えられます。給食では、お団子が入った白玉汁と栗のコロック、お月見ゼリーの十五夜献立にしました。
2	金	牛乳	ごはん	きのこのみそしる ぶたにくのしょうがやき なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、とりにく なまあげ	しめじ、まいたけ ながねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん いんげん、しいたけ	ごはん、さとう でんぷん、ごまあぶら	666	778	・今日は10(とう)2(ふ)の日です。豆腐は大豆の代表的な加工品で、消化吸収がよく、胃腸への負担をかけずに良質なたんぱく質をとることができます。
5	月	牛乳	ごはん	いしかりじる にしよくだん (とりそぼろ、そぼろたまご)	ぎゅうにゅう さけ、みそ たまご、とりにく だいす	にんじん、だいこん ながねぎ、ごぼう しょうが グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、ごま じゃがいも	722	881	・丼ぶりにごはんを盛り、その上に鶏そぼろとそぼろ玉子をかけて二色丼にして食べましょう。 ★スプーンが付きます
6	火	牛乳	ごはん	だいこんとたかなのみそしる さんまもみじに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、さんま ぶたにく	だいこん、たかな パプリカ、ごぼう にんじん、しいたけ こんにゃく	ごはん、さとう あぶら、ごま	662	777	・さんまもみじ煮は、パプリカでオレンジ色に色をつけた大根おろしとさんまを一緒に煮込んだものです。秋の味覚を味わいましょう。
7	水	牛乳	ごはん	チキンカレー コロコロピーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、だいす ツナ、チーズ ひよこめ	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご きゅうり、コーン	ごはん、おおむぎ カレー、あぶら じゃがいも ドレッシング	754	929	★スプーンが付きます
8	木	牛乳	ごはん	のっぺいじる さっぱりとりにくのてりに やさのみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりにく、みそ こうやどうふ	まいたけ、だいこん ごぼう、にんじん、いんげん ながねぎ、しょうが たけのこ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう、でんぷん さといも	671	779	元気にあいさつしよう!
9	金	牛乳	ごはん	もずくスープ てりやきハンバーグ いんげんとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン、もずく とりにく、ツナ	たまねぎ、しめじ ほうれんそう、いんげん ブルーベリー ゆきになんじん	パン、ゼリー マヨネーズ	602	769	・10月10日は「目の愛護(あいご)デー」です。ブルーベリーには、目によいとされる「アントシアニン」を多く含んでいます。目を大切にしましょう。 ◎おぼん回収日です◎
12	月	牛乳	ごはん	モロヘイヤスープ ホイコーロー パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とりにく	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、キャベツ ピーマン、にんにく しょうが、きゅうり、もやし	ごはん、あぶら ごま	590	713	・秋はお米などの農産物の収穫(しゅうかく)の時期です。農家さんたちがいっしょけんめい手間をかけて作ってくれたことをわすれずに、大切にいただきましょう。
13	火	牛乳	ごはん	さつまじる ますしおやき あおなのびたし	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ます、あぶらあげ	だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう こまつな、ほうれんそう しめじ	ごはん さつまいも	627	742	・さつまいもは、根の部分を食べている食べ物で、食物繊維がたくさん含まれています。甘くておいしいさつまいもを今日は汁に入れました。今日は、さつまいもがおいしい川越市のさつまいも愛好会が制定した「さつまいもの日」だそうです。
14	水	牛乳	ごはん	はくさいのみそしる チキンちぎりあげ きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ とりにく、ハム	はくさい、にんじん しめじ、たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ごはん ドレッシング	609	712	★チキンちぎり揚げは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
15	木	牛乳	ごはん	まいたけのはちはいじる メンチカツ とりにくとやさいのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく とりにく	にんじん、まいたけ しょうが、たまねぎ しいたけ、ピーマン	ごはん、あぶら パンこ、でんぷん	678	799	・八杯汁は、八杯おかわりするほどおいしいというのが名前の由来です。寒い時期には、とろみのついたあたたかい汁で体をあたためましょう。
16	金	牛乳	ごはん	カレーうどん とうふよせ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ わかめ、ひじき、チーズ だいす、ちりめん	たまねぎ、にんじん ながねぎ、しめじ ほうれんそう、にんにく しょうが、パプリカ、こまつな	うどん、でんぷん ごまあぶら カレー	678	836	・カレーうどんは、日本のそば屋が提供したことが始まりだそうです。カレーの生まはインドですが、カレーうどんは日本で生まれた日本食なんです。
19	月	牛乳	ごはん	わかめのおちゅうかスープ ブルコギ きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ぎゅうにく、とりにく	だいこん、にんじん、きゅうり ながねぎ、しいたけ、うめ にら、たまねぎ、にんにく たまねぎ、きりぼしだいこん	ごはん、ごま ごまあぶら ドレッシング	647		
20	火	牛乳	ごはん	キャベツのみそしる たらてりやき ちくぜんに アーモンドカル ハヤシライス	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ たら、とりにく ちくわ、こざかな	キャベツ、にんじん えのきたけ、ごぼう たけのこ、しいたけ こんにゃく、グリーンピース	ごはん、さとう あぶら、アーモンド	620		・アーモンドには、健康によい油が豊富に含まれていて、血液をサラサラにして血管の病気を防いでくれます。また、肌をきれいにする働きがあるビタミンEも含まれている体によい食品です。
21	水	牛乳	ごはん	ハヤシライス ぶどうゼリーいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ にんにく、エリンギ グリーンピース、みかん パイナップル、ぶどう	ごはん、おおむぎ バター、ハヤシルー じゃがいも ゼリー	740	917	★スプーンが付きます
22	木	牛乳	ごはん	もやしのみそしる はつがげんまいりひらつくね さといものそぼろに	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ とりにく、だいす	もやし、にんじん こまつな、たまねぎ グリーンピース、しょうが	ごはん、あぶら さとう、でんぷん はつがげんまい	652	755	・さといもの旬は、秋です。さといもの歴史は古く、日本では縄文時代にさかのぼります。正月の雑煮など年中行事にも深くかかわっている歴史的にも重要な食材です。
23	金	牛乳	ごはん	コーンポタージュ ミートボール カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぶたにく	たまねぎ、にんじん コーン、パセリ マッシュルーム、キャベツ パプリカ、きゅうり	コッペパン バター、ジュルー バター、ドレッシング なまクリーム	636	802	・パンは一口大にちぎって食べましょう! 普段よりもしっかり手洗いをしましょうね。 ★スプーンが付きます ★ミートボールは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
26	月	牛乳	ごはん	おでん なつとう はくさいののりすあえ	ぎゅうにゅう、のり ちくわ、さつまあげ、こんぶ うすらたまご、こうやどうふ なつとう、あぶらあげ	だいこん、にんじん はくさい、こんにゃく ほうれんそう、ごぼう	ごはん、さとう	602	709	・納豆には、「納豆キナーゼ」というものが含まれていて、血液をさらさらにしてくれます。また、ビタミンKも豊富に含まれていて、骨を強くしてくれるなど体にとってもよい食品として注目されています。
27	火	牛乳	ごはん	こまつなのみそしる さばのおかか さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、さば かつおぶし	こまつな、にんじん しめじ、たけのこ わらび、ひき しょうが	ごはん、でんぷん あぶら、さとう でんぷん	672	835	
28	水	牛乳	ごはん	マーボーどうふ ニラまんじゅう キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく ぎょにくすりみ	にんじん、しょうが ながねぎ、にんにく ニラ、キャベツ きゅうり、だいこん	ごはん、でんぷん ごまあぶら まんじゅうのかわ	686		・ニラには、硫化アリルというものが含まれていて、疲労回復を助けてくれる食べ物です。ニラを食べて疲れをふっ飛ばしましょう。 ★スプーンが付きます ★ニラまんじゅうは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
29	木	牛乳	ごはん	わかめのみそしる わふういりどうふつつみやき にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、とりにく ぶたにく、わかめ	たまねぎ、にんじん ながねぎ、こんにゃく グリーンピース	ごはん、あぶら あぶら じゃがいも	658	781	
30	金	牛乳	ごはん	ワンタンスープ かぼちゃクノーテル はなやさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん、はくさい、たまねぎ しいたけ、かぼちゃ ながねぎ、コーン カリフラワー、ブロッコリー	ごはん、あぶら ワンタン ドレッシング	650	769	・クノーテルとは、ドイツの家庭料理で、具材を味付けしたじゃがいもで包んで揚げたものです。給食では、明日のハロウィンにちなんで、かぼちゃをじゃがいもで包んだ「かぼちゃクノーテル」をつけました。

手洗い、うがいをしっかり!

かぜや様々なウイルス に気をつけましょう!

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

