



がっがっこうきゅうしょく  
10月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度  
第7号  
宇都市立万倉小学校

日にち (曜日)	主食 牛乳	おかず	つか 使われている食品						エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい しょひん 食品	も持つ くるもの	
			あか (赤) 体をつくる	みどり (緑) からだ の調子を整える	ととの のともの (黄) エネルギーのもとになる	たんぱく質 無機質	ビタミン	たんすい 炭水化物	しつつ 脂質			
1 (金)	しょうごはん	きつねうどん ふたにくとれんこんの ごまいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん	にんじん ねぎ えのきだけ こんこん	たまねぎ たまねぎ えのきだけ こんこん	こめ さとう うどん こんにゃく	あぶら ごま ごま こんにゃく	604 26.5	かいそう	はし	
4 (月)	ごはん	あきのみのりカレー キャベツサラダ いっしょくごまドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ マッシュルーム	たまねぎ きゅうり グリンピース	こめ さつまいも	あぶら カレールウ ドレッシング	639 17.9	さかな	はし スプーン	
5 (火)	ごはん	マー婆ーなす ショウロンボウ ナムル	ふたにく みそ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ	こめ さとう ごま あぶら ごま ごま	645 22.2	きのこ	はし		
6 (水)	しょうパインパン	おきなわそばじる タマーナーチャンブル むらさきいもチップス	ふたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	パイントン おきなわそば さとう	こまあぶら ごまあぶら ごま	564 26.0	くだもの	はし	
7 (木)	ごはん ふりかけ	もしくとおむぎのスープ やきぐりコロッケ りんご	ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう もしく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ りんご とうもろこし	こめ むぎ コロッケ	あぶら あぶら 610 15.1	しゅじつ	はし		
☆あしたは「うんどうかい」です。しっかりたべてしっかりねてあしたにそなえましょう。												
8 (金)	ごはん	ふたにくとにらのスープ しろみざかなの オーロラソース	ふたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ えだまめ もやし しょうが	こめ さとう でんぶん	こまあぶら あぶら マヨネーズ	641 25.6	かいそう	はし	
12 (火)	ごはん	のりたまスープ なすのみそいため	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ なす	こめ でんぶん	あぶら ごま さとう	575 23.6	やさい	はし	
13 (水)	パン いちごジャム	リゾット ツナとだいすのとまとに	ベーコン だいす まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ トマト	たまねぎ バナナ とうもろこし じゅうがグリンピース	パン こめ むぎ ジャム じゃがいも	オリーブあぶら	613 22.3	しゅじつ	はし スプーン	
14 (木)	ごはん	みそワンタンスープ ハモのやさいあんかけ	とりにく みそ ハモ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チングンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが もやし じいだけ	こめ ワンタン でんぶん	あぶら ごまあぶら	619 24.6	たまご	はし	
15 (金)	ごはん	けんちよう やさいのオイマヨいため	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ じいだけ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ あぶら	574 20.8	もしく かいそう	はし	
18 (月)	ごはん	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	604 24.0	くだもの	はし	
19 (火)	ごはん	みそしる ちくぜんに こさかなくんたいす	なまあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん じいだけ	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら 22.6	しゅじつ	はし		
20 (水)	こくとうパン	ピーフシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	こくとうパン あぶら ドレッシング	あぶら 27.3	さかな	はし スプーン		
21 (木)	ごはん	すいとん さばのてりやき かき	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ	611 24.6	しゅじつ	はし		
22 (金)	きのこごはん	とうふじる ちくわいそべあげ すだちゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおさ	にんじん ねぎ	こぼう たまねぎ じいだけ えだまめ しめじ えのきだけ ゼリー	あぶら 23.5	あぶら 20.8	くだもの	はし スプーン		
25 (月)	ごはん	かんこくふうにくじか にしゅだいこんいため	ぎゅうにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ きりぼし大いこん さとう	こめ じゃがいも ごま	605 21.4	こさかな	はし		
26 (火)	ごはん	とりにくはるさめのスープ たまごときくらげの いためもの	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	にんじん ねぎ ちやし たまねぎ こまつな	たまねぎ じいだけ きくらげ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら 21.9	いも	はし		
☆10/27~11/9は「どくしょしゅうかん」です。ほんにててくるりょうり やしょくざいがきゅうしょくにてできます。おたのしみに!												
27 (水)	しょくパン スライスチーズ	シチュー サンドウィッチのぐ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ アスパラ	パン こむぎこ さつまいも バター じゃがいも オリーブあぶら	あぶら 703	くだもの	はし		
28 (木)	しょうなめし	ラーメン だいがくいも	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	あおな にんじん ねぎ きぬさや もやし	キャベツ とうもろこし えのきだけ もやし	こめ ラーメン さつまいも みすあめ	あぶら 23.3	やさい	はし		
☆10/31は「ハロウィン」です。ヨーロッパではじまった、あきのしゅうかくをおいわいし、ごせんぞさまをむかえ、わるいれいをおはらうおまつりです。												
29 (金)	しょうごはん	しろみさかなのボワレフ こふきいも かぼちゃプリン	ミートボール だいす しろみざかな	ぎゅうにゅう トマト さやいんげん にんじん バセリ	にんじん トマト にんじん にんじん バセリ	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも かぼちゃプリン	あぶら バター 24.2	きのこ	はし スプーン		

\*牛乳は毎日つきます。

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

★6日 タマーナーチャンブル：沖縄の炒め物。タマーナ（玉菜）はキャベツのことです。

★14日 ハモの野菜あんかけ：山口県内で水揚げされたハモを使用しています。

