



献立のおしらせ

令和6年10月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 火	わかめごはん、しるみぎかなフライ、ゆでキャベツ、こまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、牛乳 しるみぎかな（ホキ）、わかめ	ごはん むぎ こめ油	キャベツ、こまつな、だいごんにんじん	今月の給食目標は「正しく配膳（はいぜん）をしよう。」です。卓上ソースがつきます。	587 kcal 23.1 g
2 水	せわりコッペパン ポークウィンナー、チリビーンズ やさいスープ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ベー コン、牛乳	コッペパン オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん	おこのみでパンにウィンナーや チリビーンズははさんで食べま しょう。	569 kcal 26 g
3 木	ごはん、なっとう だいごんのそぼろに もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、なっとう、ぶた肉 牛乳	ごはん、こんにゃく でんぶん、さとう サラダ油	だいごん、にんじん、ねぎ もやし、しいたけ	なっとうといっしょに、ごはん をしっかり食べましょう。	568 kcal 24.7 g
4 金	チキンカレー なしゼリー 牛乳	とり肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん	あわてずに、よくかんでたべま しょう。	644 kcal 20.9 g
7 月	ごはん、にくだんご きりぼしだいごんのいために どさんこじる、牛乳	ちくわ、ぶた肉、牛乳 肉だんご	ごはん、糸こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油、ごま油	きりぼしだいごん、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ にんにく、しいたけ	どさんこ汁は、北海道でよくと れる食材を使った汁物です。	620 kcal 26.4 g
8 火	さんざいうどん さつまいもてんぷら りんごタルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳	ゆでうどん こめ油 さつまいも	ねぎ、ふぎ、わらび たけのこ、しいたけ	うどんの汁は全部のまずにのこ すようにしましょう。	568 kcal 22 g
9 水	ごはん、さばのみそに キャベツのこんぶあえ ちゃんこじる、牛乳	とうふ、油あげ、とり肉 牛乳、こんぶ、さば	ごはん ごま	キャベツ、だいごん、にんじん ねぎ、はくさい、えのきたけ	ちゃんこ汁は、にくやとうふ、 やさいがたっぷり入った汁物で す。	629 kcal 28.5 g
10 木	キャロットピラフ、ハンバーグ ブロッコリーサラダ、ポテトス ープ、はっこう乳（ブルーベリー）	ベーコン、ツナ、ハンバーグ はっこう乳	ごはん じゃがいも	きゅうり、たまねぎ、とうもろこ し、にんじん、ブロッコリー、に んじん	10月10日は「目の愛護（あい ご）デー」です。	579 kcal 20.7 g
11 金	ごはん、さんまかんに きんぴらごぼう えのきのみそしる、牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 さんま	ごはん、糸こんにゃく さとう、ごま油、ごま	にんじん、ねぎ、ごぼう えのきたけ	さばには血液の流れをよくする あぶらがたっぷりです。	618 kcal 24.9 g
15 火	ごはん、ポークシュウマイ キムチチゲ、やさいごまずあえ 牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 とり肉	ごはん、はるさめ、さとう サラダ油、ごま油、ごま	きゅうり、たまねぎ、ねぎ はくさい、もやし、えのきたけ にんじん	ポークシュウマイは1人2こで す。	656 kcal 26.1 g
16 水	こめコパン、クリスピーチキン キャベツサラダ コーンポタージュ、牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳 とり肉	こめコパン こめ油 オリーブ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん	石けんで、ていねいに手をあら いましょう。	770 kcal 28.5 g
17 木	ごはん、にしんおろしに ふきのみそいため はくさいのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 にしん	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	にんじん、はくさい、ふき えのきたけ	津軽地方では昔から、ふきなど の山菜がよく食べられています。	560 kcal 24.2 g
18 金	ピンパンドン、ちゅうかスープ かき、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ	ごはん、むぎ、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、もやし、かき しいたけ	和歌山県からいただいた柿（か き）です。	621 kcal 25.3 g
21 月	むぎごはん、たまごやき ひじきのいために さつまいもじる、牛乳、つくね	油あげ、ちくわ、ぶた肉 たまご、牛乳	ごはん、むぎ、こんにゃく さつまいも、さとう サラダ油	えだまめ、だいごん、にんじん ねぎ、はくさい	たまご（鶏卵）アレルギーの児 童には、つくねがつきます。	568 kcal 23.8 g
22 火	しょうゆラーメン、あげぎょうざ りんご、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぎょうざ	ちゅうかめん こめ油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、りんご、しいたけ	ラーメンの汁は全部のまずにの こすようにしましょう。 りんごは黒石産です。	599 kcal 28.2 g
23 水	ごはん、しのだに、いそかあえ みそけんちんじる、牛乳	とうふ、牛乳、やきのり 油あげ、とり肉	ごはん、こんにゃく サラダ油、ごま	キャベツ、ごぼう、だいごん にんじん、ほうれんそう	ほうれん草は青森県産です。	534 kcal 20.9 g
24 木	ごはん、さけしおやき ちくぜんに、キャベツのみそしる 牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 さけ	ごはん、こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、キャベツ、ごぼう たけのこ、にんじん、えのきたけ しいたけ	秋は、さけやさんまなどの魚が おいしい季節です。	606 kcal 32.7 g
28 月	ごはん、とりにくとりやき ごまあえ、たらじる、牛乳	とうふ、たら、牛乳 とり肉	ごはん ごま	ごまつな、だいごん、にんじん ねぎ、もやし	たら汁は「じゃっぱ汁」ともい われ親しまれてきました。	570 kcal 27.1 g
29 火	あおなごはん、メンチカツ ゆでキャベツ、ごもくじる、牛乳	油あげ 牛乳 ぶた肉	ごはん こめ油	キャベツ、ごぼう、だいごん にんじん、ねぎ、しいたけ	卓上ソースがつきます。かけず ぎないように気をつけましょ う。	661 kcal 22.3 g
30 水	ごはん、あかうさぎきょうやき すきごんぶのいために だいごんのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 すきごんぶ、あかうお	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごまつな、だいごん、にんじん ねぎ	10月30日は「食品（しょく ひん）ロス削減（さくげん）の 日」です。	518 kcal 25.3 g
31 木	パンプキンカレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、りんごゼ リー、ぶどうゼリー、レ モンゼリー、オリーブ油	たまねぎ、とうもろこし にんじん、かぼちゃ、みかん ゼラルレクラーク	ハロウィンにちなんで、かぼち やの入ったカレーです。	700 kcal 22 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。



10月は 食品ロス削減月間

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや消費期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は多くの食べ物を外国から輸入している一方で、大量に捨てています。食品ロスを減らすために一人ひとりができることを考えてみましょう。

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

