

令和6年

10月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

献立によせて

空は青く澄みわたり、さわやかな季節になりました。実りの秋を迎え、いろいろな食べ物が出回っています。給食では、旬の魚やきのこ、いも類を取り入れ、秋を感じることができる献立になるように工夫しました。旬の食べ物は、味や香りがよいだけでなく、栄養素も豊富です。季節の味を楽しみましょう。

リザーブ給食

Aランチ

ごはん
牛乳
若鶏の
オイスターソース焼き
はるさめサラダ
わかめスープ
梨ゼリー

鶏肉

鶏肉は、体を作るたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、成長期のみなさんには欠かせない栄養素のひとつです。

梨

梨のシャリシャリした食感、は石細胞と呼ばれるもので、お腹の中をきれいにする働きがあります。秋を代表する果物です。

Bランチ

ごはん
牛乳
さばの
オイスターソース焼き
はるさめサラダ
わかめスープ
アセロラゼリー

さば

さばは、EPA・DHAなどの体では作ることのできないあぶらをたくさん含んだ魚です。そのあぶらには、動脈硬化・高血圧などの生活習慣病から体を守る働きがあります。

アセロラ

アセロラは、ビタミンCがたっぷり含まれていて、「ビタミンCの王様」ともいわれています。りんごのような香りと少し酸っぱいのが特徴です。

Aランチ？
Bランチ？



月	火	水	木	金
	1 パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ ヨーグルト	2 ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢がらめ 小松菜と白菜のおひたし 大根のみそ汁	3 五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ きくらげのあえ物	4 ごはん 牛乳 肉じゃが 寒天の酢の物
7 ごはん 牛乳 いかの煮つけ 大豆とわかめの酢の物 さつまいものみそ汁	8 胚芽パン 牛乳 ポークビンズ ツナサラダ メープルシロップ	9 <u>リザーブ給食</u> ごはん 牛乳 A若鶏 Bさばのオイスターソース焼き はるさめサラダ わかめスープ A梨ゼリー Bアセロラゼリー	10 豚丼 牛乳 昆布のあえ物	11 <u>地場産料理</u> ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆
14 スポーツの日	15 <u>6年生修学旅行</u> パン 牛乳 さけとじゃがいものコーンクリーム煮 コールスロー プルーン	16 <u>6年生修学旅行</u> いもごはん(季節の料理) 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁	17 和風カレーうどん 牛乳 小松菜の酢の物	18 <u>郷土料理(山形県)</u> ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け みかん
21 <u>郷土料理(岡山県)</u> 岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	22 パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	23 ごはん 牛乳 酢豚 干しえびとチンゲンサイのあえ物	24 ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごぼうと茎わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	25 <u>1～5年生遠足</u> きのこカレー(季節の料理) 牛乳 若鶏の空揚げ 海藻サラダ ミルク
28 ごはん 牛乳 タッカルビ もやしのナムル	29 ミートサンド 牛乳 白菜スープ ニューピオーネゼリー	30 <u>季節の料理</u> 玄米入りごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁	31 <u>世界の料理(中国)</u> ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 パンサンスー	この月の栄養価 エネルギー590kcal たんぱく質 25.1g

献立は材料その他の都合により変更することがあります。