

令和5年10月 学校給食予定献立表(幼稚園)



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 のこさず たべよう

| はし              | 日曜   | 献立名  | おもな材料                                      |   |                                   | 調味料など  | 栄養価<br>[1食分]-(Kcal)<br>たんぱく質(g)                               |                             |
|-----------------|--|--|--|---|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|
|                 |  |  | 赤の食品                                       | 緑の食品  | 黄の食品                              |  |   |                             |
|                 |  | 今日のめあて(食育の観点)  | おもとに体をつくる おもとに体の調子をとのえる おもとにエネルギーのもと       |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 2  | パン 牛乳 さけのバルサミコソースかけ<br>コーンサラダ コンソメスープ                          | 牛乳 さけ<br>ひじき ベーコン                          | とうもろこし もやし<br>はくさい たまねぎ<br>えのきたけ マッシュルーム パセリ          | ブロッコリー<br>にんじん<br>マッシュルーム パセリ     | パン さとう<br>オリーブオイル じゃがいも  | スープストック すしお<br>バルサミコす あかワイン<br>チキンスープ しょうゆ                    | 455<br>24.4                 |
|                 | 3  | 今日のめあて(食育の観点)  | スポーツでちからを はつきすためにも しくしから てつふん をとろう(心身の健康)  |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 3  | ソフトめんきのごソース 牛乳<br>さつまいもサラダ                                     | ぶたにく きゅうにく<br>ふたレバー 牛乳<br>ハム               | にんにく たまねぎ<br>しめじ マッシュルーム きゅうり<br>グリーンピース トマトピューレ      | にんじん<br>きゅうり                      | ソフトめん さとう<br>ノンエッグマヨネーズ(個装)<br>さつまいも   | あかワイン デミグラスベース<br>ウスターソース ケチャップ<br>スープストック しお こしょう            | 558<br>23.6                 |
|                 | 4  | 今日のめあて(食育の観点)  | たべもの のくみあわせ をくふうして たべよう(食品を選択する能力)         |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 4  | むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき<br>はなざりだいこんのあえもの<br>にらとあぶらあげのみそしる えごまふりかけ | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ<br>ちゅうみそ              | しょうが はなざりだいこん<br>きゅうり もやし にんじん<br>たまねぎ えのきたけ          | むぎ こめ<br>さとう じゃがいも<br>えごまふりかけ(個装) | さけ しょうゆ<br>みりん だしけずり<br>だしこんぶ だしのもと  | 536<br>22.8   |                             |
|                 | 5  | 今日のめあて(食育の観点)  | こぼろを たてて けんま に すこそう(食品を選択する能力)             |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 5  | ごはん 牛乳 おやこに こぼろのごまあえ   | 牛乳 とりにく<br>こやどやふ たまご                       | たまねぎ にんじん<br>こぼろ とうもろこし                               | さやいんげん<br>キャベツ                    | こめ じゃがいも<br>さとう ごまあぶら<br>ねりごま こま   | さけ しょうゆ<br>だしのもと みりん  | 503<br>22.2                 |
|                 | 6  | 今日のめあて(食育の観点)  | しっかり かんて たべよう(心身の健康)                       |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 6  | ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに<br>カリフラワーのあまざあえ                              | 牛乳 きゅうにく<br>あつあげ ちゅうみそ                     | だいこん にんじん<br>さやいんげん カリフラワー<br>きゅうり もやし                | ごぼう<br>きゅうり                       | こめ さといも<br>こんにやく さとう<br>ごま すりごま  | さけ しょうゆ<br>しお す   | 467<br>18.8                 |
|                 | 10   | 今日のめあて(食育の観点)  | 10かつ10か は「1めのあいこデー」(心身の健康・食文化)             |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 10   | ごはん 牛乳 とりにくとさつまいものうまに<br>だいちおかかあえ ブルーベリーゼリー                    | 牛乳 とりにく<br>いとかつお だいち                       | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>しめじ さやいんげん<br>もやし とうもろこし    | たけのこ<br>ごまつな<br>きゅうり              | こめ さとう<br>さつまいも<br>ブルーベリーゼリー(個装)   | さけ しょうゆ<br>ケチャップ  | 517<br>19.5                 |
|                 | 11   | 今日のめあて(食育の観点)  | 10かつ15にち は「せかいであらいデー」(心身の健康)               |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 11   | むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ<br>きくらげのちゅうかあえ                                | 牛乳 とうふ<br>ぶたにく ぶたレバー<br>あかみそ いかまぼこ         | しょうが にんにく<br>にんじん たけのこ<br>にら キャベツ きくらげ<br>もやし         | たまねぎ<br>ほししいたけ                    | むぎ こめ<br>さとう ごま<br>ごまあぶら   | さけ しょうゆ<br>オイスターソース す   | 484<br>21.5                 |
|                 | 12   | 今日のめあて(食育の観点)  | よいしせい をしよし(社会性)                            |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 12   | チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ<br>はるさめサラダ                                  | やきふた 牛乳<br>とりにく                            | にんにく たまねぎ<br>とうもろこし グリンピース<br>キャベツ レモンかじゅう            | にんじん<br>しょうが<br>きゅうり              | こめ かたくりこ<br>あぶら はるさめ<br>オリーブオイル さとう  | さけ しお しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと<br>チキンスープ こしょう                       | 521<br>19.5                 |
|                 | 13   | 今日のめあて(食育の観点)  | たたいし ごはん のりょう を たべよう(食事の重要性)               |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 13   | ごはん 牛乳 さわらのレモンじょうゆかけ<br>きゅうりのゆかりあえ さといものみそしる                   | 牛乳 さわら<br>とうふ あぶらあげ<br>ちゅうみそ               | レモンかじゅう きゅうり<br>にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ                 | はくさい<br>ごぼう                       | こめ さとう<br>さといも   | しょうゆ さけ<br>ゆかり だしけずり<br>だしこんぶ だしのもと                           | 467<br>22.8                 |
|                 | 16   | 今日のめあて(食育の観点)  | 10かつ16にち は「せかいしよらうデー」(食事の重要性)              |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 16   | ホットドッグ 牛乳 パンプキンポターージュ  | ウインナー 牛乳<br>ベーコン<br>ちゅうりょう牛乳               | キャベツ にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム しめじ<br>パセリ                  | かぼちゃ                              | はいがパン  | ケチャップ(個装) しお<br>あかワイン ポターージュ<br>スープストック こしょう                  | 512<br>23.1                 |
|                 | 17   | 今日のめあて(食育の観点)  | さつまいも をあじわって たべよう(食品を選択する能力)               |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 17   | ごもくうどん 牛乳 だいがくいも   | とりにく かまぼこ<br>わかめ 牛乳                        | ごぼう たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ                                 | にんじん                              | うどん あぶら<br>さとう くるごま<br>さつまいも   | さけ しお しょうゆ<br>みりん だしのもと<br>だしけずり だしこんぶ                        | 534<br>18.4                 |
|                 | 18   | 今日のめあて(食育の観点)  | きひし でそたつたあかこめ をあじわって たべよう(食文化・感謝の心)        |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 18   | あかごめごはん 牛乳<br>さばのあかごめしおこうじやき<br>ほうれんそうのおひたし なめこじる              | さば いかかつお<br>とうふ あぶらあげ<br>ちゅうみそ 牛乳          | ほうれんそう キャベツ<br>もやし なめこ だいこん<br>ごぼう ねぎ                 | にんじん                              | こめ あかごめ<br>さとう   | あかごめしおこうじ さけ<br>あかごめあまざけ しょうゆ<br>だしのもと だしこんぶ<br>だしけずり         | 566<br>22.9                 |
|                 | 19   | 今日のめあて(食育の観点)  | はやおき をして あさごはん をきちんと たべよう(食事の重要性)          |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 19   | ビーンズカレー 牛乳 かいそうサラダ   | きゅうにく 牛乳<br>ミックスビーンズ ツナ<br>かいそうミックス        | にんじん たまねぎ<br>きゅうり とうもろこし<br>レモンかじゅう                   | グリンピース                            | さとう じゃがいも<br>オリーブオイル こめ  | あかワイン カレールウ<br>ウスターソース カレーこ<br>ケチャップ チキンスープ<br>スープストック しょうゆ す | 513<br>20.0                 |
|                 | 20   | 今日のめあて(食育の観点)  | きん のちからをつかっ てつくる たべもの に ついて しろう(食品を選択する能力) |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 20   | ごはん 牛乳 ぶたキムチ<br>もやしのナムル なしゼリー                                  | 牛乳 ぶたにく<br>あつあげ                            | しめじ ごまつな たけのこ<br>たまねぎ はくさい しろねぎ<br>はくさいキムチ もやし キャベツ   | にんじん                              | こめ ごま<br>さとう ごまあぶら<br>なしゼリー(個装)  | さけ しょうゆ<br>す  | 458<br>20.0                 |
|                 | 23   | 今日のめあて(食育の観点)  | パン のれきし に ついて しろう(食文化)                     |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 23   | パン 牛乳 あいがもボールのトマトに<br>シトラスサラダ                                  | 牛乳 ベーコン<br>あいがもいりボール                       | にんにく たまねぎ<br>えだまめ トマトピューレ トマト<br>ゆずかじゅう キャベツ きゅうり     | だいこん<br>にんじん                      | パン じゃがいも<br>オリーブオイル さとう  | ローリエ あかワイン<br>スープストック しょうゆ<br>こしょう                            | 469<br>19.7                 |
|                 | 24   | 今日のめあて(食育の観点)  | いわたし について しろう(食文化)                         |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 24   | ごはん 牛乳 いわたのみりんぼし<br>わかめのすのもの さつまじる                             | みりんぼしいわたし 牛乳<br>わかめ とりにく<br>とうふ ちゅうみそ      | もやし きゅうり<br>きくらげ ねぎ たまねぎ<br>ごぼう                       | にんじん                              | こめ さとう<br>こんにやく さつまいも  | しょうゆ す<br>さけ だしこんぶ<br>だしのもと だしけずり                             | 435<br>20.3                 |
|                 | 25   | 今日のめあて(食育の観点)  | そうしやし でつくられた しょうが に ついて くわしくなろう(食文化)       |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 25   | ごはん 牛乳 えびといかのちゅうかいため<br>チンゲンサイのちゅうかあえ あんにんどうふ                  | 牛乳 ぶたにく<br>えび いか<br>ハム                     | にんにく しょうが<br>にんじん たけのこ<br>きくらげ しめじ だいこん<br>もやし チンゲンサイ | たまねぎ<br>はくさい だいこん                 | こめ じゃがいも<br>さとう くるごま<br>ごまあぶら  | さけ しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと<br>オイスターソース す                           | 488<br>23.0                 |
|                 | 26   | 今日のめあて(食育の観点)  | れんこん の えいよう に ついて しろう(食品を選択する能力)           |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 26   | ひじきごはん 牛乳 ヒレカツ<br>れんこんのばいにくあえ                                  | とりにく ひじき<br>あぶらあげ 牛乳<br>ヒレカツ いかかつお         | たけのこ にんじん<br>きゅうり れんこん<br>うめ                          | さやいんげん<br>キャベツ                    | こめ あぶら<br>さとう  | さけ みりん<br>しょうゆ しお<br>だしのもと                                    | 435<br>20.3                 |
|                 | 27   | 今日のめあて(食育の観点)  | カルシウム をいろいろな たべもの からとろう(食品を選択する能力)         |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 27   | ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに<br>ごまつなのちりめんあえ                                | 牛乳 とりにく<br>あつあげ しらすぼし                      | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ だいこん<br>さやいんげん とうもろこし             | たけのこ<br>ごまつな                      | こめ じゃがいも<br>さとう ごま   | さけ しょうゆ   | 471<br>19.4                 |
|                 | 30   | 今日のめあて(食育の観点)  | ちようしよく の ないよう にも きをつけて たべよう(食事の重要性)        |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 30   | キャロットパン 牛乳 あきやさいのクリームに<br>ブロッコリーのサラダ                           | 牛乳 とりにく<br>ちゅうりょう牛乳 ハム                     | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム しめじ<br>ブロッコリー はくさい               | とうもろこし<br>グリンピース                  | キャロットパン さつまいも<br>サウザンドレッシング(個装)  | あかワイン ホワイトルウ<br>ポターージュ しお<br>こしょう                             | 501<br>21.8                 |
|                 | 31   | 今日のめあて(食育の観点)  | こんぶ をつかつたりより のよさ に ついて しろう(食事の重要性)         |   |                                   |  |   |                             |
|                 | 31   | むぎごはん 牛乳 いかのてんぷら<br>こんぶあえ こんさいのみそしる                            | 牛乳 いかのてんぷら<br>しおこんぶ とうふ<br>あぶらあげ ちゅうみそ     | キャベツ きゅうり<br>にんじん だいこん<br>たけのこ にら                     | もやし<br>ごぼう                        | こめ むぎ<br>あぶら さといも  | しょうゆ だしこんぶ<br>だしのもと だしけずり                                     | 479<br>19.5                 |
| 今月の<br>地場<br>産物 | 総社<br>市産                                     | 米・赤米・しょうが・きくらげ<br>はくさい・赤米甘酒・赤米塩麴                               | 採取日  | 6月26日～6月30日   | 7月3日～7月7日                         | 7月10日～7月14日, 18-19日  | 今月の<br>栄養価  | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |
|                 |  |  | セシウム134(ベクレル/Kg)                           | 不検出(0.41)   | 不検出(0.51)                         | 不検出(0.40)  |   |                             |
|                 |  |  | セシウム137(ベクレル/Kg)                           | 不検出(0.52)   | 不検出(0.47)                         | 不検出(0.47)  |   |                             |
|                 |  | 採取日  | 8月24日～9月1日                                 |   |                                   |  |   |                             |
| 岡山<br>県産        | 牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ<br>キャベツ・ごまつな・にんにく<br>マッシュルーム | 採取日  | 8月24日～9月1日                                 |   |                                   | ※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> で示します。<br>※ 天候等により献立を変更する場合があります。 |   |                             |
|                 |  | セシウム134(ベクレル/Kg)   | 不検出(0.50)                                  |   |                                   |  |   |                             |
|                 |  | セシウム137(ベクレル/Kg)   | 不検出(0.47)                                  |   |                                   |  |   |                             |