

# 10月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和3年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
1	金	ハヤシライス グリーンサラダ 牛乳	611	727	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ハヤシルウ こめあぶら オリーブ オイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース トマトかん ブロッコリー キャベツ きゅうり	
4	月	ごはん カムジャタン チョレギ風サラダ 牛乳	617	734	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	ごはん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ にら キャベツ きゅうり	北野上 中野上 振休
5	火	パン 鶏肉のチリトマト煮 コールスローサラダ 牛乳	671	782	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	パン じゃがいも コーン オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ	
6	水	ごはん 揚げシュウマイ 春雨サラダ ユイミータン 牛乳	653	781	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたミンチ	ごはん こめあぶら は るさめ パンパンツドレッシ ング かたくりこ	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ	
7	木	パン さつまいもポトフ ささみと野菜の青じそサラダ 牛乳	678	791	ぎゅうにゅう カクテルウインナー ささみフレーク	パン さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	
8	金	マーボー春雨丼 ナムル 牛乳	657	786	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あつあげ あかみそ	ごはん はるさめ か たくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ちんげんさい ほうれんそう もやし	北野上 社会見学
11	月	カレーライス 福神漬け だいこんのさっぱり梅サラダ 牛乳	645	771	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみフレーク	ごはん カレールウ こめあぶら じゃがい も ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ だいこん きゅうり きざみうめ	
12	火	パン チキンカツ ボイルキャベツ 切り干し大根のスープ 牛乳	694	812	ぎゅうにゅう チキンカ ツ ぶたミンチ	パン こめあぶら	キャベツ にんじん きりぼしだ いこん たまねぎ えのき	
13	水	ゆかりごはん きんぴらごぼう おかかあえ 牛乳	589	698	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん かつおぶし	ごはん こめあぶら	ごぼう れんこん にんじん いとこんにやく いんげん こまつな キャベツ ゆかり(あかしそ)	
14	木	パン きのこのミートスパゲティ フルーツ寒天 牛乳	754	890	ぎゅうにゅう ぶたミン チ	パン スパゲティ こめあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルー ム エリンギ しめじ トマトかん パイン みかん かんてん	
15	金	豚肉と野菜のしょうが丼 さつま汁 牛乳	622	741	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん みそ	ごはん こめあぶら さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン こんにやく ねぎ	
18	月	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 三色あえ 梅干し(小学のみ) 牛乳	638	762	ぎゅうにゅう こうやど う ぶたミンチ ちくわ	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ うめぼし	
19	火	パン 肉団子と春雨のスープ イタリアンサラダ 牛乳	661	769	ぎゅうにゅう にくだんご ひらてん ツナフレーク	パン はるさめ イタリアンドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	
20	水	ごはん 和歌山県産マヒマヒフライ ゆかり和え わかめの味噌汁 牛乳	637	760	ぎゅうにゅう マヒマヒフ ライ わかめ ちくわ みそ	ごはん こめあぶら	もやし だいこん キャベツ にん じん ねぎ ゆかり(あかしそ)	
21	木	パン ウインナーとマカロニスープ ビーンズサラダ 牛乳	644	747	ぎゅうにゅう ウインナー	パン マカロニ コンクリーミードレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ レッドキドニー ひよこま め うずらまめ しろいんげんまめ	東海南中 間テ
22	金	ごはん おでん 甘酢和え 牛乳	576	681	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひらてん わかめ	ごはん	だいこん にんじん こんにやく はくさい もやし	
25	月	ごはん すき焼き風 ひじき中華風酢の物 牛乳	601	714	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき	ごはん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい こん にやく えのき もやし きゅうり	
26	火	パン やきそば フルーツポンチ 牛乳	747	881	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん	たまねぎ にんじん キャベツ もや し ピーマン パイン みかん ナタ デココ	
27	水	セルフキムチチャーハン ワカメと春雨スープ 牛乳	572	676	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたミンチ わかめ	ごはん ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ はくさいキムチ キャベツ えのき	
28	木	パン マルミタコ かみかみサラダ 牛乳	630	729	ぎゅうにゅう ツナ	パン じゃがいも ゴマドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ キャベ ツ トマトかん ごぼう れんこん コーン	
29	金	ごはん デミグラスハンバーグ かぼちゃサラダ ベーコンスープ 牛乳	701	844	ぎゅうにゅう かぼちゃ がたハンバーグ ベーコン	ごはん コンクリーミ ードレッシング	かぼちゃ にんじん きゅうり た まねぎ キャベツ ほうれんそう	ハロウィン 献立

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 10月 給食だよ!



10/29(金)は、すこし早いですがハロウィンこんだてです。

まいにち せいかつ げんき べんきょううんどう はやね はやおき あさごはん ことろ  
毎日の生活リズムはくずれていませんか? 元気に勉強や運動をするには、「早寝・早起・朝ごはん」の3つに心がけましょう。

### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。