

| 今月のめあて | | 10月11日(金) 「だいすきふくしまの日」 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|-------|--|-------|--|------|-------|-----|------|--|--|--|--|
| <p>「すききらい しないで たべよう」</p> | | <p>「福島市のお祭り献立」をいただきます。 10月12日(土)～10月14日(月)に 福島稲荷神社秋季例大祭が行われます。 瀬上地区では10月14日(月)～10月15日(火)に 青柳神社にて郷土祭礼が行われます。 お祭りでおふるまわれていた「煮しめ」を味わいます。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | からだを うごかす たべもの 熱や力のもとになる食品 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | からだを つくる たべもの 肉、血、骨をつくる食品 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | からだを まるる たべもの 体の調子を整える食品 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>当月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>603</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table> | | エネルギー | 603 | kcal | たんぱく質 | 23.8 | g | 脂質 | 17.7 | g | 塩分 | 2.3 | g | <p>10月28日(月)～10月31日(木) 秋の読書週間こんだて</p> <p>給食から本に親しむことをねらいとして、 本にちなんだ料理を味わいます。</p> | | | |
| エネルギー | 603 | kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 23.8 | g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 17.7 | g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩分 | 2.3 | g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | | | | | | | | | | | | |
| | | <p>ひじきあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもと こまつなの みそしる</p> | <p>パンパンジー</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> | <p>サラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>コッパン</p> <p>たまご スープ</p> | <p>のりわさびあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこの みそしる</p> | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | ごはん ごま | 黄 | ごはん ごま ごまあがら さんおんとう | 黄 | ごはん コッパン | | | | | | | | | | |
| | | 赤 | さつまいも きゅうにゅう さばのみそに(乳卵不使用) かまぼこ(乳卵不使用) ひじき あがらあげ | 赤 | きゅうにゅう みずにチキン ちゅうかくらげ ぶたにく いか うずらたまご | 赤 | さんおんとう ごめあがら じゃがいも かたくり きゅうにゅう ハンバーグ たまご | 赤 | ごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき(乳卵不使用) のり とうふ | | | | | | | | |
| | | 緑 | きゃべつ だいこん にんじん とうもろこし こまつな えのきたけ | 緑 | もやし きゅうり はくさい たまねぎ にんじん ちんげんさい たけのこ しいたけ | 緑 | きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム | 緑 | もやし こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ | | | | | | | | |
| | | エネルギー | 614 | kcal | エネルギー | 555 | kcal | エネルギー | 612 | kcal | エネルギー | 568 | kcal | | | | |
| たんぱく質 | 22.9 | g | たんぱく質 | 25.8 | g | たんぱく質 | 25.7 | g | たんぱく質 | 23.7 | g | | | | | | |
| 脂質 | 19.4 | g | 脂質 | 15.8 | g | 脂質 | 22.2 | g | 脂質 | 18.5 | g | | | | | | |
| 塩分 | 1.9 | g | 塩分 | 2.1 | g | 塩分 | 3.2 | g | 塩分 | 2.0 | g | | | | | | |
| 7 (月) | | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) | | | | | | | | | | | | |
| <p>★瀬上町のりんごを味わおう★</p> <p>りんご</p> <p>いりどうふ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなの みそしる</p> | | <p>みそバターいため</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ じる</p> | <p>★目の愛護デーこんだて★</p> <p>ブルーベリー ゼリー</p> <p>ビタミンAたっぷりサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>かぼちゃ ほうとう つけじる</p> | <p>就学時健診のため 給食無し</p> | <p>★だいすきふくしまの日★</p> <p>にしめ</p> <p>くり</p> <p>ごはん</p> <p>すまし じる</p> | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん ごまあがら さんおんとう じゃがいも | 黄 | ごはん ごめあがら さんおんとう きざみふ | 黄 | ソフトめん ごめあがら さんおんとう ごま ブルーベリーゼリー | 黄 | くりごはん こんにゃく さんおんとう ごめあがら | | | | | | | | | | |
| 赤 | きゅうにゅう とうふ ぶたにく あがらあげ | 赤 | きゅうにゅう さけのたつたあげ(乳卵不使用) わかめ | 赤 | きゅうにゅう ツナ とりにく あがらあげ | 赤 | きゅうにゅう とりにく しみどうふ とうふ はななんと | | | | | | | | | | |
| 緑 | ごぼう たけのこ にんじん ねぎ しいたけ えだまめ こまつな たまねぎ りんご | 緑 | きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし だいこん みずな | 緑 | プロックリー ほうれんそう パプリカ にんじん かぼちゃ はくさい だいこん まいたけ ねぎ | 緑 | ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん えのきたけ たけのこ みつば | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 580 | kcal | エネルギー | 610 | kcal | エネルギー | 660 | kcal | エネルギー | 562 | kcal | | | | | | |
| たんぱく質 | 22.3 | g | たんぱく質 | 23.9 | g | たんぱく質 | 28.5 | g | たんぱく質 | 21.6 | g | | | | | | |
| 脂質 | 15.8 | g | 脂質 | 21.2 | g | 脂質 | 18.8 | g | 脂質 | 12.1 | g | | | | | | |
| 塩分 | 1.9 | g | 塩分 | 1.8 | g | 塩分 | 3.5 | g | 塩分 | 2.3 | g | | | | | | |

*10月15日(火)～10月31日(木)の献立は、裏面をご覧ください。



| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) |
|--|--|---|--|--|
| <p>体育の日</p> | <p>郷土祭礼のため 給食無し</p> | <p>おにぎりのり </p> <p>わふうサラダ</p> <p>ごはん いもに</p> | <p>ゆでブロッコリー </p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>コッパン クリームスープ</p> | <p>★学習発表会応援こんだて★ </p> <p>ミニトマト(1こ) </p> <p>「サラダでげんき」りっちゃんサラダ</p> <p>むぎごはん きのこカレー</p> |
| | | <p>ごはん 584 kcal</p> <p>たんぱく質 23.8 g</p> <p>脂質 12.8 g</p> <p>塩分 1.7 g</p> | <p>コッパン 629 kcal</p> <p>たんぱく質 22.9 g</p> <p>脂質 23.1 g</p> <p>塩分 2.3 g</p> | <p>ごはん 605 kcal</p> <p>たんぱく質 21.3 g</p> <p>脂質 14.6 g</p> <p>塩分 1.9 g</p> |
| 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) |
| <p>学習発表会 繰替休業日</p> | <p>★瀬上町のりんごを味わおう★ ★かみかみこんだて★</p> <p>きくかあえ </p> <p>さんまのもみじに</p> <p>ごはん こんさいみそしる</p> | <p>りんご </p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ちゅうかめん しおラーメンつけじる</p> | <p>じゃがいもソテー </p> <p>ミートボールのトマトに</p> | <p>ひじきに </p> <p>さばのみそやき</p> <p>はくさいとごはん ほうれんそうのすましじる</p> |
| | <p>ごはん 588 kcal</p> <p>たんぱく質 22.4 g</p> <p>脂質 17.2 g</p> <p>塩分 1.8 g</p> | <p>ちゅうかめん 609 kcal</p> <p>たんぱく質 25.7 g</p> <p>脂質 14.3 g</p> <p>塩分 3.7 g</p> | <p>くろコッパン 606 kcal</p> <p>たんぱく質 22.6 g</p> <p>脂質 17.2 g</p> <p>塩分 3.0 g</p> | <p>ごはん 586 kcal</p> <p>たんぱく質 25.1 g</p> <p>脂質 17.9 g</p> <p>塩分 3 g</p> |
| 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | 31 (木) | |
| <p>★秋の読書週間こんだて★ 「ちりめんモンスターを探せ！」</p> <p>こごかなふりかけ </p> <p>こまツナあえ</p> <p>ごはん そぼろに</p> | <p>★秋の読書週間こんだて★ 「きりみ」</p> <p>わかめサラダ </p> <p>いかフライ</p> <p>ごはん さける</p> | <p>★秋の読書週間こんだて★ 「世界の国からいただきます！」</p> <p>キムチいため </p> <p>あげはるまき</p> <p>ごはん フォーガー</p> | <p>★秋の読書週間こんだて★ 「どうやってできるのチョコレート」</p> <p>チョコレートクリーム </p> <p>サラダ</p> <p>コッパン クラムチャウダー</p> | |
| <p>ごはん 627 kcal</p> <p>たんぱく質 26.1 g</p> <p>脂質 15.8 g</p> <p>塩分 2.1 g</p> | <p>ごはん 625 kcal</p> <p>たんぱく質 26.6 g</p> <p>脂質 19.6 g</p> <p>塩分 2.1 g</p> | <p>ごはん 602 kcal</p> <p>たんぱく質 18.6 g</p> <p>脂質 19.3 g</p> <p>塩分 2.2 g</p> | <p>コッパン 631 kcal</p> <p>たんぱく質 22.6 g</p> <p>脂質 21.5 g</p> <p>塩分 2.5 g</p> | |

*都合により献立、使用食材を変更する場合がありますのでご了承下さい。

*福島市は児童生徒の給食費を一食当たり130円補助しています。