



# 10月よていこんだてひょう



令和3年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
1 金	ご飯	○	カンパチの照り焼き 大豆サラダ さつまいものみそ汁	牛乳,かんぱち,大豆,油あげ,にぼし, みそ	米,さとう,かたくりこ,マヨネーズ, さつまいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,コー ン,玉ねぎ,ほうれん草	667 kcal 31.6 g 16.1 g 2.6 g	779 kcal 38.3 g 18.1 g 3.1 g
4 月	ご飯	○	いわしのカリカリフライ ごまサラダ 大根と鶏肉の煮物	牛乳,いわし,とり肉	米,サラダ油,ごま,ごま油,さとう,こ んにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,大根, いんげん	679 kcal 27.7 g 22.9 g 1.2 g	818 kcal 33.2 g 27.5 g 1.5 g
5 火	根菜のそぼろ丼	○	カルシウムサラダ レモンのムース	とり肉,牛乳,わかめ,じゃこ, 豆乳	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう, だいこん,こまつな,キャベツ,きゅ うり,レモン	662 kcal 25.3 g 20.8 g 1.6 g	756 kcal 28.7 g 23.0 g 1.9 g
6 水	ご飯	○	鶏肉のアップルソース 枝豆サラダ むらくもスープ	牛乳,とり肉,たまご	米,さとう,ごま,ごま油,かたくりこ	りんご,もやし,にんじん,きゅうり, えだまめ,えのきたけ,玉ねぎ,こね ぎ	654 kcal 29.0 g 22.0 g 2.0 g	772 kcal 34.6 g 25.9 g 2.4 g
7 木	ご飯	○	家常豆腐 野菜の中華あえ オレンジ	牛乳,ぶた肉,あつあげ,みそ	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたく りこ,ごま	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,しいた げ,ニラ,ほうれん草,もやし,オレン ジ	672 kcal 28.9 g 22.9 g 1.7 g	774 kcal 32.9 g 25.8 g 2.0 g
8 金	カレーライス	○	フレンチサラダ りんご	とり肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅ うり,りんご	669 kcal 22.1 g 19.9 g 2.0 g	771 kcal 25.1 g 22.3 g 2.5 g
11 月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 三色ピクルス 大学芋	牛乳,ぶた肉	米,こんにやく,サラダ油,さとう,さ つまいも,ごま	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,たけの こ,ニラ,きゅうり,大根	692 kcal 24.4 g 19.1 g 1.3 g	806 kcal 27.8 g 21.3 g 1.5 g
12 火	麦ごはん	○	ブリのマスタード焼き かみかみごぼうサラダ 豆乳スープ	牛乳,ぶり,ぶた肉,豆乳	米,麦,さとう,ごま油	ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし, 玉ねぎ,白菜	677 kcal 29.4 g 25.2 g 1.4 g	805 kcal 35.5 g 30.3 g 1.6 g
13 水	食パン	○	チリコンカン コーンサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,大豆	食パン,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,ほうれん草, コーン,レモン,オレンジ	592 kcal 28.7 g 24.4 g 2.0 g	680 kcal 33.0 g 27.6 g 2.5 g
14 木	鯛めし	○	鶏じゃが 小松菜のおかかあえ カルシウムりんごゼリー	こんぶ,牛乳,とり肉,マダイ, 宗田 節	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ 油,さとう	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,いんげ ん,こまつな,もやし	658 kcal 30.2 g 16.1 g 1.7 g	753 kcal 34.9 g 17.7 g 2.1 g
15 金	ご飯	○	やきとり風 しょうゆドレッシングあえ きのこのみそ汁	牛乳,とり肉,とうふ,にぼし,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ご ま油	白ねぎ,大根,キャベツ,きゅうり,に んじん,もやし,えのきたけ,ぶなし めじ,ほうれん草	685 kcal 29.9 g 23.4 g 2.6 g	794 kcal 34.6 g 26.4 g 2.9 g
18 月	スタミナピラフ	○	鶏肉のワイン焼き ツナサラダ 春雨汁 きよほうゼリー	ぶた肉,牛乳,ツナ,宗田節	米,サラダ油,さとう,バター,はるさ め	玉ねぎ,コーン,こねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん,えのきたけ,も やし,こまつな	711 kcal 31.1 g 24.5 g 2.4 g	827 kcal 37.0 g 29.1 g 3.0 g
19 火	麦ごはん	○	豆腐のオイスターソース煮 干し大根とひじきのサラダ りんご	牛乳,豆腐,ぶた肉,ひじき	米,麦,サラダ油,さとう,かたくりこ, ごま油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくら げ,だいこん,きゅうり,りんご	665 kcal 27.4 g 19.9 g 1.8 g	764 kcal 31.4 g 22.3 g 2.3 g
20 水	しょうゆラーメン	○	中華サラダ マラーカオ	とり肉,こんぶ,宗田節,牛乳, たま ご	中華めん,ごま油,さとう,小麦粉	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,きゅ うり,キャベツ	623 kcal 30.6 g 19.2 g 3.4 g	693 kcal 35.1 g 20.3 g 3.9 g
21 木	ご飯	○	カンパチの西京焼き キャベツのゆず香あえ ぐる煮	牛乳,かんぱち,みそ,宗田節,あつあ げ,にぼし	米,さとう,こんにやく,さといも	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず, ごぼう,大根,しいたけ	622 kcal 30.8 g 14.8 g 1.9 g	729 kcal 37.4 g 16.5 g 2.3 g
22 金	豚たま丼	○	ポテトサラダ オレンジ	ぶた肉,たまご,牛乳	米,こんにやく,サラダ油,さとう, じゃがいも,マヨネーズ	玉ねぎ,こねぎ,にんじん,きゅうり, オレンジ	693 kcal 27.2 g 22.4 g 1.7 g	802 kcal 31.3 g 25.5 g 2.2 g
25 月	ご飯	○	こまつさんのコロケ 元気サラダ 高野豆腐の煮物	牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,豆腐,に ぼし	米,サラダ油,さとう	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,いん げん	697 kcal 21.4 g 22.7 g 2.1 g	835 kcal 24.3 g 28.2 g 2.5 g
26 火	麦ごはん	○	豚ロースのしょうが焼き 茎わかめのあえもの ごぼうのみそ汁	牛乳,ぶた肉,わかめ,豆腐,にぼし,み そ	米,麦,サラダ油,さとう	玉ねぎ,大根,きゅうり,ごぼう,にん じん,えのきたけ,ほうれん草	717 kcal 32.5 g 26.5 g 2.5 g	835 kcal 37.6 g 30.3 g 2.9 g
27 水	ご飯	○	手作りハンバーグ コールスローサラダ ブrossスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじ ん,白菜	677 kcal 25.1 g 22.5 g 1.9 g	
28 木	ご飯	○	マダイのマーレードソース ひきわり大豆あえ ジャーマンポテト	牛乳,マダイ,大豆,ぶた肉	米,さとう,じゃがいも,サラダ油,パ ター	こまつな,キャベツ,にんじん,玉ね ぎ	681 kcal 28.6 g 20.1 g 1.7 g	802 kcal 34.6 g 23.2 g 2.0 g
29 金	かぼちゃカレー	○	じゃこサラダ りんご	とり肉,牛乳,じゃこ	米,サラダ油,ごま油,さとう	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,きゅ うり,キャベツ,ゆず,りんご	672 kcal 22.1 g 20.6 g 2.2 g	773 kcal 24.8 g 23.3 g 2.7 g



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。  
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」  
 〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178  
 給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 10月の学校給食目標

給食は小・中学生に必要な栄養量を計算して作っています。苦手なものがあっても、少しずつチャレンジしましょう！

## すききらいせず食べよう



### 《本に出てくる料理が給食に！》

清水小学校の図書委員会さんオススメの、本に出てくる料理を給食に取り入れました。本のマークが付いているものが選ばれた料理です。

本の中でもおいしそうに描かれているので、図書室にあったらぜひ読んでみてください。

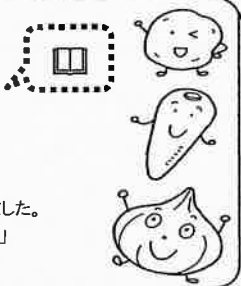
10/8⇒「カレーライスほこいぞ」、10/25⇒「こまったさんのコロッケ」

10/27⇒「ハンバーグ ハンバーグ」

給食には出せませんが、その他にもおいしそうなお料理のあった本を紹介してくれました。

「ぎょうれつのできるスープやさん」・「おばけのてんぷら」・「こまったさんのグラタン」

「サンドイッチ サンドイッチ」・「オムライスヘイ！オムライスかあちゃん」



1

だいたサラダ      Help      かんぱちのてりやき

ごはん      さつまいものみそ汁

4 いわしの日

だいこんととり肉のもの      ごまサラダ

ごはん      いわしのカリカリフライ(小:2本、中:3本)

5 レモンの日・カミカミ

NEW      レモンのムース      カルシウムサラダ      NEW

ごはん      こんさいのそばろ井

6

えだまめサラダ      とり肉のアップルソース

ごはん      むらくもスープ

7

オレンジ      やさいのちゅうかあえ

ごはん      ジャージャン豆腐

8

りんご      フレンチサラダ

ごはん      カレーライス

11

だいがくいも      さんしょくピクルス

ごはん      ぶた肉とやさいのいためもの

12 とうにゅうの日・カミカミ

かみかみごほうサラダ      プリのマスタードやき

麦ごはん      とうにゅうスープ

13 まめの日

しょうパン      コーンサラダ      チリコンカン

14

カルシウムりんごゼリー      こまつなのおかかあえ

Help      タイめし      とりじゃが      NEW

15 きのこの日

しょうゆドレッシングあえ      やきとりふう

ごはん      きのこのみそ汁      NEW

18 足摺岬小リクエスト

きよほうゼリー      ツナサラダ      とり肉のワインやき

スタミナピラフ      はるさめじる

19 カミカミ

りんご      ほしだいこんとひじきのサラダ

麦ごはん      とうふのオイスターソースに

20

マーラーカオ      ちゅうかサラダ

しょうゆラーメン

21 高知の食べ物いっぱいこんだて

ぐるに      キャベツのゆず香あえ

Help      かんぱちのさいきょうやき

22

オレンジ      ポテトサラダ

ごはん      ぶたたま井

25

こうやどうふのもの      サラダでげんき      げんきサラダ

ごはん      こまったさんのコロッケ

26 カミカミ

Help      くきわかめのあえもの      ぶたロースのしょうがやき

麦ごはん      ごほうのみそ汁

27

コールスローサラダ      てづくりハンバーグ

ごはん      プロスープ

28 ジャーマンポテト

ひきわりだいずあえ

Help      マダイのマーレードソース      NEW

29 ハロウィンこんだて

りんご      じゃこサラダ

ごはん      かぼちゃカレー