



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

## 気持ちのよい食事マナーで食べよう



4年生の  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
1	火	ごはん				こめ	わふうだし しお しょうゆ さけ しょうゆ こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお しお	キロカロリー 596 20.1 グラム
		とうふハンバーグのきのこソース (とうふハンバーグ)		とうふハンバーグ	ほししいたけ えのきたけ にんじん	さとう でんぷん		
		もずくスープ		とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう		
		こざかなアーモンド		もずく ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ			
				かたくちいわし		アーモンド さとう みずあめ		
10月2日 とうふの日 にちなんで	水	ごはん				こめ	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しょうゆ しお いちみつとうがらし みずあめ さとう はちみつ	648 21.9
		マーボー豆腐		とうふ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぷん		
		もやしちゅうかあえ			もやし きゅうり	ごまあぶら		
		はちみつレモンゼリー			レモン			
3	木	【ドライカレーサンド】 たてわりパン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	しお ウスターソース コンソメ カレーこ しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう	660 26.5
		ドライカレー		だいでず とりひきにく	にんにく にんじん たまねぎ りんご グリンピース	こめこ あぶら さとう		
		ポテトスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ			
10月4日 いわしの日	金	ごはん				こめ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお だしりこ	643 24.6
		いわしのからめに		いわし	しょうが	でんぷん あぶら さとう		
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ	キャベツ にんじん	さとう		
7	月	ごはん				こめ	しょうゆ こんぶエキス エビエキス しお しょうゆ こんぶエキス けずりぶし(さば・いわし) しお だしこんぶ しょうゆ みりん さけ	601 22.9
		あじつけのり		のり		さとう		
		ぎよろつけ		ぎよにくすりみ だいでずこ	たまねぎ	でんぷん パンこ さとう あぶら		
		うめかつおあえ			キャベツ にんじん もやし うめ	かつおぶし さとう でんぷん		
8	火	げんりょうごはん				こめ	ちゅうかだし さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん	677 20.6
		さらうどん(めん)				こむぎこ あぶら		
		さらうどん(ぐ)		ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし きくらげ	あぶら ごまあぶら でんぷん		
		じゃがいものきんぴら		さつまあげ	にんじん	じゃがいも ごま あぶら さとう		
9	水	なめし		かつおけずりぶし	ひろしな きょうな だいでこんぼ	こめ さとう	しお しょうゆ さけ みりん わふうだし こしょう しょうゆ	614 28.5
		ふきよせに		とりにく なまあげ	だいでこん にんじん しめじ さやいんげん	くり さとも こんにやく あぶら さとう		
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう		
		オレンジゼリー			オレンジ みかん	さとう こなあめ		
10月10日 目のあいごデー にちなんで	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	しお す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	673 20.8
		ブルーベリージャム			ブルーベリー	さとう みずあめ		
		かぼちゃグラタン		おから とうにゅう だいでずこ	かぼちゃ たまねぎ	ショートニング じゃがいも こめこ さとう みずあめ でんぷん		
		キャロットサラダ		まぐろみずに	にんじん キャベツ	あぶら さとう		
11	金	ごはん				こめ	しょうゆ さけ だしりこ	602 21.2
		ぶたにくとれんこんのしぐれに		ぶたにく	れんこん たまねぎ しょうが	しらたき ごま あぶら さとう		
		さつまいものみそしる		なまあげ むぎみそ	だいでこん にんじん ねぎ しめじ	さつまいも		
		みかん			みかん			
15	火	ごはん				こめ	しょうゆ みりん さけ コンソメ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん こしょう	629 21.8
		チキンチキンごぼう		とりにく	ごぼう えだまめ	でんぷん あぶら さとう		
		ワンタンスープ (にくワンタン)		にくワンタン	チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん しょうが にんにく	でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		



この一行に逢いにきた

2024・第78回 読書週間  
10/27～11/9



読書週間にちなんで、10月31日(木)に  
図書と給食のコラボメニューが登場します！  
「ワタナベさん」北村直子 作・絵  
当日のメニューは「ワタナベさんのナポリタン」  
お楽しみに！！



楽しい会食をするために**基本の食事マナー**を身につけよう！

- 食べ物を口に入れたまましゃべらないようにしましょう。
  - いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう。
  - じをついたり、背中を丸めたりせずにより姿勢で食べましょう。
  - 茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。
- 他にも気をつけることがあります。  
家庭や学校で、みんなが楽しく食事をするために、考えてみましょう。



# 令和6年10月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】



4年生の  
栄養量

## 気持ちのよい食事マナーで食べよう

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質	
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのもとになる			
16	水	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお	キロカロリー 600 22.5 グラム	
		けんちょう		とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ	さといも こんにやく あぶら さとう	わふうだし しょうゆ		
		アーモンドあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
		かき			かき				
17	木	パン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		634 22.0	
		チョコクリーム				みずあめ さとう ショートニング こむぎこ	ココア		
		ジャーマンポテト		ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら	コンソメ しお こしょう		
		ミートボールとはくさいのスープ (ミートボール)		ミートボール	はくさい もやし にんじん		コンソメ しお こしょう しょうゆ		
小ざら		りんご	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ	でんぷん みずあめ あぶら	しお			
18	金	ごはん		下松市や山口県産の食材(予定)は 赤字で示しています。			こめ		593 27.6
		のりつくだに		のり		みずあめ さとう でんぷん	しょうゆ しお		
		しいらのみりんやき		しいら		さとう でんぷん	しょうゆ みりん さけ		
		れんこんとひじきのきんぴら		ひじき とりひじきにく	れんこん にんじん	ごま あぶら さとう	しょうゆ		
なばじる(きのこじる)	なまあげ むぎみそ	だいこん にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ		だしりこ					
21	月	ごはん		食事マナーの日			こめ		612 22.3
		さんまかぼすレモンに		さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん みずあめ	しょうゆ みりん しお		
		たくあんあえ			たくあん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ		
		かきたまじる		たまご とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	でんぷん	しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)		
22	火	むぎごはん				こめ むぎ		608 19.2	
		ハッシュドポーク		ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース	あぶら	ハヤシルウ ウスターソース コンソメ トマトケチャップ しお こしょう		
		コーンサラダ			キャベツ にんじん とうもろこし		コーンドレッシング		
23	水	ごはん				こめ		633 19.3	
		しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	しお		
		ごもくビーフンじる		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	ビーフン	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ		
		だいがくいも				さつまいも あぶら さとう ごま	みりん しょうゆ		
24	木	パン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		673 25.0	
		とりにくとさつまいものクリームに		ぎゅうにゆう とりにく しろいんげんまめ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	さつまいも あぶら	シチューのもと(にゆうなし) コンソメ しお こしょう		
		りっちゃんのげんきサラダ		ポークハム かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	あぶら さとう	す しお こしょう しょうゆ		
25	金	ごはん				こめ		593 18.2	
		かぼちゃひきにくフライ		ぶたにく だいずこ	かぼちゃ たまねぎ	さとう ラード でんぷん パンこ こむぎこ あぶら	ウスターソース しょうゆ		
		ごまずあえ			もやし ほうれんそう	ごま さとう	しょうゆ す		
		とうふじる		とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)		
オレンジ	オレンジ								
28	月	【チキンカレーライス】 むぎごはん				こめ むぎ		627 17.8	
		チキンカレー		とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご	じゃがいも あぶら	カレーウ トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース		
		フルーツミックス			みかん もも パインアップル ナタデココ	さとう			
29	火	まいたけごはん		あぶらあげ	まいたけ にんじん	こめ さとう こんにやく あぶら	しょうゆ しお こんぶエキス さばエキス	610 22.2	
		だいずとやさいのもの		だいず とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうゆ わふうだし さけ		
		ほうれんそうのりごまあえ		のり	ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ こんぶエキス エビエキス		
		★ 春(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実類)・わ(わかめなどの海そう)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(いも類)がそろった献立です。							
30	水	ごはん				こめ		618 25.1	
		こうやどうふのたまごとじ		たまご こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら さとう	わふうだし みりん しょうゆ		
		きりぼしだいこんのソースいため		ベーコン あおのり	きりぼしだいこん にんじん キャベツ もやし	あぶら	おこのみやきソース(オイスターエキス) しょうゆ ウスターソース		
31	木	しょうパン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		629 23.4	
		ワタナベさんのナポリタン		チキンウインナー	ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ マーガリン(にゆうなし)	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう		
		ツナサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり	マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう		
		かぼちゃプリン		とうにゆう	かぼちゃ	さとう でんぷん			

【お知らせ】 学校給食費の6回目の引落とし日(納期限)は10月31日(木)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。