



10がつ きゅうしょくこんだてひょう

令和2年度

我孫子第一小学校

ひにち	ようび	こんだてめい				おもにエネルギーのもとになる食品		おもにからだをつくるもとになる食品		おもにからだの調子をととのえるもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)		
十五夜こんだて															
1	木	○	わかめと だいずの まぜごはん	なま 生あげと里いものにも えのきとこまつなのあえもの	つきみ 月見だんご	こめ むぎ さいも さとう	あぶら	なまあげ とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう わかめ	さやえんどう にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのき こまつな コーン もやし	681	27.4	17.3	
我孫子産野菜の日															
2	金	○	さんしょく 三色ピラフ	ホキときゃべつチーズ焼き さつまいものとうにゅうチャウダー	オレンジ	こめ むぎ さつまいも	あぶら マーガリン	ホキ ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こまつな にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	きゃべつ たまねぎ オレンジ	668	29.1	20.6	
5	月	○	ごはん	ぶた肉ときゃべつアーモンドいため じゃがいものちゅうスープ	りんご	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら こまあぶら アーモンド	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ きゃべつ たけのこ だいこん りんご	655	23.4	20.1	
6	火	○	ごはん	ハマチのてりやき やさしいごまずあえ じゃがいもとうふのみそしる	ぶどう	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま こまあぶら	ハマチ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゃべつ たまねぎ もやし しめじ コーン ぶどう	628	26.6	20.0	
7	水	○	きなこ あげパン	ミネストローネ きゃべつときゅうりのサラダ	ドライ ブルーベリー	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら マーガリン	いんげんまめ ぶたにく きなこ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり セロリ にんにく ブルーベリー	654	24.7	20.9	
8	木	○	こまつなと ひきにくの まぜごはん	とり肉と秋やさいのもの わかめときゃべつのごまあえ	バナナ	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら こまあぶら ごま	とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり れんこん ごぼう しめじ コーン バナナ	684	23.4	18.9	
9	金	○	ごはん	サンマのうめに もやしとこまつなのあえもの さいもとたまねぎのみそしる	ブルーベリー ゼリー	こめ むぎ さいも さとう	あぶら マーガリン	サンマ あぶらあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし えのき コーン	686	26.0	24.4	
12	月	○	マーボーど うぶどん	はるさめサラダ こざかなアーモンド	オレンジ	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら ごま アーモンド	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん	ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが オレンジ	685	29.9	25.2	
13	火	○	とりそぼろ ごはん	こまつなと大豆のいためもの じゃがいもとわかめのみそしる	りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく わかめ だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ しめじ きゃべつ しょうが りんご	648	28.8	19.4	
14	水	○	トマトクリ ームスパゲティ	きゃべつとこまつなのサラダ	こめこの さつまいも ケーキ	こめ むぎ さつまいも こめこ さとう やまいも	あぶら マーガリン	とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゃべつ にんにく	688	22.5	25.8	
15	木	○	ごはん	カツオフライ こまつなのりあえ きゃべつとだいこんのみそしる	ぶどう	こめ むぎ パンこ	あぶら	カツオ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	もやし だいこん きゃべつ ねぎ えのき ぶどう	634	29.9	17.4	
我孫子産野菜の日															
16	金	○	ちゅうか まぜごはん	トマトとたまごのちゅうかいため はくさいとだいこんのスープ こざかなアーモンド	グレープ フルーツ	こめ むぎ でんぶん	あぶら こまあぶら アーモンド	ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん チンゲンサイ トマト たかな にら	たまねぎ だいこん はくさい きくらげ ねぎ グレープフルーツ	635	29.6	21.8	
19	月	○	ガーリック ライス	きゃべつと大豆のトマトスープ ジャーマンポテト	ミニりんご ゼリー	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガリン	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ コーン マッシュルーム にんにく	654	22.4	19.3	
20	火	○	ごはん	ししゃものパンこやき じゃがいもともやしのいためもの むらくもじる	りんご	こめ むぎ じゃがいも パンこ でんぶん	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ もやし ほししいたけ りんご	634	28.4	18.9	
21	水	○	コッペパン	大豆ととり肉のトマトに コーンたっぷりサラダ	オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	だいず とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン にんにく オレンジ	646	27.6	23.5	
22	木	○	ごはん	サバのこうみやき だいずとひじきのにつけ とうふとだいこんのみそしる	かき	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	サバ だいず さつまいも とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん れんこん たまねぎ ねぎ しょうが かき	686	27.2	25.8	
23	金	○	ポークカレ ーライス	ふくじんづけ えのきとハムのサラダ	ひとつち ぶどう ゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	ぶたにく ハム とりレバー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	きゃべつ きゅうり えのき たまねぎ しょうが にんにく	671	24.8	16.2	
27	火	○	やきにく チャーハン	メルルーサのみそマヨ焼き はくさいととうふのスープ	バナナ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま マヨネーズ	メルルーサ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	はくさい もやし だいこん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ バナナ	618	29.0	18.3	
28	水	○	ごはん	なま 生あげとぶた肉のみそいため わかめとたまごのしるもの	かき	こめ むぎ でんぶん	あぶら	ぶたにく なまあげ とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが かき	625	28.9	19.2	
29	木	○	にく うどん	こまつなといりたまごのあえもの	だいがく 大学いも	うどん さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし はくさい ねぎ ほししいたけ たまねぎ	642	21.6	19.4	
我孫子産野菜の日															
30	金	○	ザフラン ライス	パンプキンクリームソース グリーンサラダ こざかなアーモンド	グレープ フルーツ	こめ むぎ こめこ	あぶら バター アーモンド	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム こざかな	かぼちゃ にんじん こまつな パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり マッシュルーム グレープフルーツ	653	24.7	23.9	
※ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。											月平均栄養価		656	26.5	20.8
※ 我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。											基準栄養価 (中学年基準)		354	3.0	2.3
											基準栄養価 (中学年基準)		650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%
													350	3.0	2.0以下