



# 10月のきゅうしょくこんだてひょう

きゅうしょく あひこし しゅうかく こめ しょう  
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

我孫子市立湖北小学校  
R6.9.30

日	曜日	牛乳	献立名		おもな材料とその働き						栄養量			
			主食	主菜・副菜	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	
					たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質	カルシウムmg	鉄mg	食塩相当量g	
1	火	○	麦ご飯	家常豆腐 リヤンバンサンスー	さつまいも チップス	ぶたにく なまあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	648	25.2	22.1
2	水	○	麦ご飯	鮭のねぎ味噌焼き 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	柿	さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ かき	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	584	28.2	14.8
3	木	○	カレーライス	海藻サラダ 煮干し	ひとくち みかんゼリー	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう チーズ にぼし わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご きゅうり コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター ごま	614	24.0	19.5
4	金	○	ツナチーズトースト	ミネストローネ	バナナ	ツナ ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	コーン たまねぎ キャベツ セロリー しょうが にんにく バナナ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	665	26.5	25.6
7	月	○	麦ご飯	にら納豆 鶏肉と野菜のごま煮 キャベツの塩昆布和え	柿	なつとう とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり グリーンピース かき	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	598	25.8	17.9
8	火	○	麦ご飯	さつまいもコロッケ 春雨の和え物 根菜汁	温州みかん	とりにく たまご ツナ なまあげ みかん	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし しょうが だいこん ごぼう れんこん しめじ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごむぎ ぼんこ	あぶら ごまあぶら ごま	671	22.8	19.7
9	水	○	麦ご飯	シラのバリバリ焼き 小松菜ときのこの和え物 のっぺい汁	りんご	しいら ハム とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	もやし しめじ だいこん ごぼう しいたけ りんご	こめ むぎ さとう さといも ぼんこ コーンブレイク	あぶら マヨネーズ	640	31.4	18.1
10	木	○	コッパン	ブルーベリージャム かぼちゃのミートソース焼き 野菜スープ	バナナ	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	いちご たまねぎ コーン キャベツ だいこん パナナ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	693	25.9	20.7
11	金	○	麦ご飯	五目卵焼き 春雨のごま炒め 具だくさんみそ汁	柿	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ごぼう だいこん ねぎ かき	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	628	24.4	19.3
15	火	○	麦ご飯	ねぎ塩豚丼 春雨スープ 煮干し	ごまだれ 団子	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく レモン たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう しらたま	あぶら ごまあぶら ごま	630	28.1	18.8
16	水	○	ひじきご飯	ししゃもの南蛮漬け にら玉汁	ゆら早生 みかん	とりにく ししゃも とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン にら	たまねぎ レモン もやし ねぎ みかん	こめ さとう	あぶら	564	24.8	19.9
17	木	○	麦ご飯	アーモンドとじゃこの佃煮 筑前煮 むらくも汁	柿	とりにく なまあげ ちりめんじゃこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ しいたけ えのき たまねぎ ねぎ かき	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	612	25.3	19.4
18	金	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ コールスローサラダ 煮干し	りんご	だいず ぶたにく レバー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	パセリ にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	598	26.5	19.5
21	月	○	ソース焼きそば	ポテトチーズ春巻き	フルーツの ヨーグルト 和え	ぶたにく いか ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく パナナ みかん もも パイナップル	ちゅうかめん じゃがいも ほるまきのかわ	あぶら	573	23.9	23.1
22	火	○	麦ご飯	さばの香り焼き 和風サラダ 秋野菜のみそ汁	きな粉ナッツ	さば かまぼこ みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし えのき しょうが しめじ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら カシューナッツ	726	26.4	29.0
23	水	○	麦ご飯	タラのポテトチーズ焼き ひじきのごまだれサラダ 大根のみそ汁	ゆら早生 みかん	タラ ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん なめこ ねぎ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	575	26.8	18.2
24	木	○	麦ご飯	揚げ豆腐 野菜のごま和え いも団子汁	柿	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし だいこん しいたけ ねぎ かき	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	618	25.4	20.8
25	金	○	大豆と昆布の 混ぜご飯	わかさぎのフリッター 豆腐とわかめのみそ汁	りんご	とりにく だいず わかさぎ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	えだまめ ねぎ だいこん えのき りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	561	23.2	20.1
28	月	○	スパゲッティ・ポロネーゼ	アーモンドサラダ	フルーツ ケーキ	ぶたにく レバー だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり レモン バナナ バイン みかん りんご	スパゲッティ さとう こむぎこ	バター あぶら アーモンド	676	29.1	25.4
29	火	○	麻婆豆腐丼	豆もやしのナムル	大学芋	とうふ だいず ぶたにく レバー みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	685	25.7	22.3
30	水	○	麦ご飯	白身魚のきのこマヨネーズ焼き きんぴら 具汁	ひとくち ぶどうゼリー	メルルーサ みそ さつまあげ だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ えのき たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	591	28.5	18.8
31	木	○	ターメリックライス	かぼちゃクリームソースがけ 大豆と大根のサラダ 煮干し	ヨーグルト	とりにく あさり しるはなまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ	あぶら バター	628	26.7	19.5
											いっかげつ 1ヶ月の平均	626	26.1	20.6
											摂取基準(中学年)	390	3.0	2.2
											摂取基準(中学年)	650	26.8	18.1
											摂取基準(中学年)	350	3.0	2.0

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。