

# 10月のきゅうしょくこんだてひょう

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主食	しゅじい ふくさい 主菜・副菜	デザート	エネルギーのもとになる		からだ 体をつくるもとになる		からだ 体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
						炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン							
										色のこ 野菜	その他の野菜 きのこ						
1	火	○	ことう 黒糖パン	ポークビーンズ コールスローサラダ	かき 柿	パン さとう じゃがいも	あぶら	だいち ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ かき キャベツ コーン きゅうり レモン	622	26.4	19.0	350	2.6	2.7
2	水	○	ごはん	たらのカシューナッツ炒め 五目中華スープ	オレンジ	こめ むぎ こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら カシューナッツ ごまあぶら	たら ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ ピーマン こまつな	ほしいたけ たけのこ ねぎ しょうが えのき はくさい もやし オレンジ	607	24.1	16.8	293	1.9	1.9
3	木	○	ごはん	メルルーサのネギ大豆焼き もやしのナムル なめこのみそ汁	バナナ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	メルルーサ だいち とうふ	ぎゅうにゅう	ばんのうねぎ こまつな にんじん	もやし だいこん なめこ ねぎ バナナ	601	25.7	16.7	354	2.9	2.0
4	金	○	豚キムチ丼	青梗菜と豆腐のスープ 小魚大豆	ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とり だいち なると とうふ	ぎゅうにゅう かえりにほし ヨーグルト	にんじん いら チンゲンサイ	だいちもやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えのき	618	27.5	17.6	463	6.1	2.1
7	月	○	チキンライス	おからのキッシュ 野菜スープ	グレープ フルーツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	とり にく おから たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト こまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース マッシュルーム コーン キャベツ グレープフルーツ	635	25.9	22.2	358	2.1	2.7
8	火	○	吹き寄せごはん	揚げ出し豆腐 米粉団子汁	巨峰	こめ むぎ さとう 小めこ じゃがいも	くり あぶら	とり にく あぶらあげ とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ばんのうねぎ こまつな	ほしいたけ しめじ ごぼう なめこ だいこん はくさい たまねぎ ねぎ きよほう	647	23.1	18.6	335	2.3	2.2
9	水	○	あびこ産野菜の日 ごはん	鯖の香り焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	きなこナッツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま カシューナッツ	さば あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	654	28.1	22.1	361	3.6	1.7
10	木	○	まる 丸パン	白花豆コロッケ ツナサラダ トマトと卵のスープ	ブルーベリー ゼリー	パン パンこ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ ツナ たまご とり にく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	697	26.5	22.6	373	4.3	2.9
11	金	○	はしの日 ごはん	さんまの梅煮 おひたし 豚汁	オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	さんま ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	うめぼし もやし コーン ごぼう ねぎ だいこん オレンジ	664	27.5	23.6	370	3.5	2.0
15	火	○	ちゅうかどん 中華丼	わかめスープ 小魚大豆	ひとつち ぶどうゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	えび ベーコン ぶたにく いか うずら たまご だいち	ぎゅうにゅう わかめ かえりにほし あおのり	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく コーン もやし	608	28.6	17.0	386	5.3	2.5
16	水	○	ひじきごはん	ししゃもの彩り揚げ のっぺい汁	グレープ フルーツ	こめ こむぎこ さとう むぎ じゃがいも こんにゃく でんぶん	ごま あぶら	とり にく あぶらあげ たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あおのり	にんじん いんげん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ グレープフルーツ	635	29.8	20.9	503	3.2	2.5
17	木	○	焼き肉 チャーハン	豆腐とキャベツのスープ	スイートポテト 春巻き	こめ むぎ さとう こむぎこ はるまきのかわ さつまいも でんぶん	あぶら ごま バター ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ たまご とうふ とり にく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ	651	22.0	20.8	325	1.8	2.1
18	金	○	ごはん	のりの佃煮 親子煮 白菜のみそ汁	ココアナッツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カシューナッツ	とり にく たまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ はくさい えのき ねぎ	659	26.7	22.5	400	5.1	2.1
19	土	○	トマト スパゲティー	ごまドレサラダ	こめ 米粉の オレンジケーキ	スパゲッティ さとう こめこ	バター ごま ごまあぶら あぶら マーガリン アーモンド	とり にく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム しょうが にんにく もやし キャベツ	632	22.3	22.9	335	1.9	2.0
23	水	○	ごはん	鶏と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	とり にく うずらのたまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ りんご	620	22.8	20.2	398	3.4	1.8
24	木	○	ごはん	ますの紅葉焼き 油揚げと野菜の和え物 けんちん汁	みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ ごま ごまあぶら	ます とうふ あぶらあげ とり にく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	653	28.2	22.7	344	2.0	1.6
25	金	○	ポーク カレーライス	福神漬け ひじきとキャベツのサラダ	かき 柿	こめ さとう じゃがいも こむぎこ むぎ	あぶら バター ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん	たまねぎ かき しょうが にんにく りんご キャベツ	647	21.7	19.6	316	2.8	2.3
28	月	○	ごはん	たらのきのこマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	たら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	しめじ えのき たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	632	26.7	18.4	335	2.6	2.4
29	火	○	コストリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚ナッツ	グレープ フルーツ	こめ むぎ でんぶん さとう	マーガリン あぶら ごま アーモンド	だいち とり にく ベーコン	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ピーマン パブリカ トマト みずな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが にんにく ごぼう きゅうり グレープフルーツ	646	25.8	21.1	362	2.6	1.9
30	水	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮付け さつま汁	みかん	こめ さとう こむぎこ むぎ でんぶん さつまいも こんにゃく	あぶら	ちくわ たまご さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きりぼだいこん ほしいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	638	21.9	17.2	350	2.7	2.1
31	木	○	はいが 胚芽ロール	パンプキンシチュー わかめサラダ	りんご	パン こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり りんご	620	24.9	22.0	335	2.0	2.9

\* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	637	25.5 16%	20.2 29%	364	3.1	2.2
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~30%	350	3.0	2.0