



# 10月のきゅうしよくこんだてひょう



日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅしよく 主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちくほね 血・肉・骨をつくる	からだちよし 体の調子を整える	ねつちから 熱・力のもとになる	たんすい たんすい かぶつ	しばう	エネルギー ギール	たん たん たん たん たん	脂 質	シカ ルム	鉄 分	塩 分	
ち	び	乳			たんぱく しつ	ミネ ラル カルシ ウム	カロテ ン	ビタミ ンC			たん たん たん たん たん	たん たん たん たん たん	たん たん たん たん たん	たん たん たん たん たん	たん たん たん たん たん	
3	月	○	ごはん	はるさめ 春雨のピリ辛炒め キャベツの即席漬 みそけんちん汁 *グレープフルーツ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう コンブ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン キウイ フルーツ	こめ むぎ はるさめ さとう さいしよ こんにやく	サラダゆ ごまあぶら ごま	611	22.3	15.9	347	2.2	2.8
											みそ味の具だくさんけんちん汁です					
4	火	○	ポーク カレーライス	しめじのサラダ 小魚ナッツ *キウイフルーツ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく りんご しめじ キャベツ レモン キウイ フルーツ	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ	バター パター カ シューナツ ツ	717	23.4	23.6	351	2.0	2.3
											明日の陸上大会給食室はカレーで応援です					
5	水	○	鶏絲セロデー コッペパン	しろはなまめ 白花豆のコロッケ きのことパスタのスープ *みかん	しろはなまめ ぶたにく とうりゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし マツ シュールーム えの きたけ しめじ みかん	コッペパン じゃがいも はくりきこ パンC スパ ゲティ	サラダゆ パター	668	24.4	19.8	328	2.3	3.4
											お豆たっぷりコロッケです					
6	木	○	ごはん	にく 肉じゃが 納豆 切干大根のサラダ *りんご	なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼ しだいこん きゅう り りんご	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	サラダゆ ごま	665	23.0	15.6	352	3.4	2.3
											切干大根はうまみも栄養素もギュッとつまっています					
7	金	○	くり 栗ごはん	さんまの塩焼き ひじきと大豆の煮物 田舎汁 *ドライブルー	さんま だいず さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ ドライブルー	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも くり	サラダゆ	700	27.8	26.9	339	3.4	3.0
											秋の味覚、栗ごはんとさんまです					
11	火	○	ごはん	さば 鯖のごま味噌焼き わかめの酢の物 さつま芋汁 小魚ナッツ	さば	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり ゆず ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう さつ まいも こんにやく	ごま カ シューナツ ツ	708	26.0	26.2	396	3.1	2.7
											甘めのごまみそのタレにつけこんだ鯖です					
12	水	○	鶏絲のチー かみかみ盛立 ごはん	とうふ 豆腐の中華煮 キムチきゅうり 大豆と小魚の揚げがらめ *キウイフルーツ	とうふ えび とりにく うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししい たけ ながねぎ にんにく しょうが きゅう り キウイ フルーツ	こめ むぎ さとう かたく り さつ まいも	サラダゆ ごまあぶら ごま	732	31.5	21.1	492	4.8	2.6
											大豆は片栗粉をつけて油で揚げるとポリポリおいしい食感になります					
13	木	○	しめじごはん	ハタハタの立田揚げ 金時豆の甘煮 群雲汁 ミルメークココア	とりにく あぶら あげ きん ときまめ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう はたはた	にんじん	ぶなしめじ ごぼう ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう かたく り	サラダゆ	617	25.7	19.2	369	2.2	2.4
											ハタハタは魚です。小さいハタハタなので、丸ごと食べられます					
14	金	○	チャンポン	さんぴらごぼう 小魚ナッツ *桃のケーキ	いか えび ぶたにく かまぼこ さつま あげ たまご 小魚ナッツ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ほししい たけ しょうが にんにく ごぼう たまご	ちゃんぽん めん こんにやく はくり きこ さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま アーモンド マーガリン	609	24.5	22.1	379	1.7	3.2
											チャンポンは具だくさん栄養満点のめん料理です					
17	月	○	セサミ トースト	ビーンズサラダ 肉団子と白菜のスープ 小魚ナッツ	ツナ だいず えんどう まめ ひよこまめ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	みずな きつり たまねぎ れんこん しょうが なが ねぎ はくさい たけ のこ	じゃく パン さ とう かたく り こ はるさめ	マーガリン ごま かり ごま マヨネーズ アーモンド	654	28.0	26.0	471	2.7	3.4
											ごまがたっぷりの甘いトーストです					
18	火	○	ごはん	しろみぎ 白身魚と野菜の甘酢あんかけ ニラ玉スープ *ヨーグルト	メルルーサ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ たけのこ ほししい たけ	こめ むぎ かたく り じゃがいも さとう	サラダゆ	698	27.7	20.4	373	1.7	2.6
											角切りの魚を酢豚風に調理します					
19	水	○	鶏絲セロデー にくやさいどん 肉野菜丼	えいよう 栄養すいとん *柿	ぶたにく とうりゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが りんご ご ぼう はくさい ほし しいたけ かき	こめ むぎ さとう はくり きこ	ごま サラ ダゆ	622	23.5	15.9	307	1.9	2.2
											お肉も野菜もたっぷり食べられる丼です					
20	木	○	ごはん	だいこん 大根と油あげの旨煮 里芋の味噌がらめ ひたし豆 *みかん	とりにく あぶら あげ あおだいず	ぎゅうにゅう	さやいんげん	だいこん しょうが みかん	こめ むぎ こんにやく やさ さとう さい しよ も かたく り こ みずあめ	サラダゆ ごま	635	22.4	15.7	335	2.9	2.0
											里芋は素揚げしてみそだれにからめます					
21	金	○	ガーリック チャーハン	や 焼きししゃも とうふ 豆腐と大根のスープ バナナ	ベーコン ウ インナー ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	ピーマン にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ にんにく だい こん ながねぎ しょうが バナナ レモン	こめ むぎ さとう かたく り	くるみ サラ ダゆ	644	25.8	25.2	423	2.3	2.9
											ニンニクをたっぷり使った元気の出るチャーハンです					
24	月	○	ごはん	ぶたにく やながわ 豚肉の柳川風 のりあえ あまからだいず 甘辛大豆	ぶたにく あさり たまご だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	サラダゆ	611	27.1	17.4	351	5.6	2.6
											豚肉とごぼうをたまごでとじました					
25	火	○	ターメリック ライス	チリコンカン さつま芋のマヒ*アサガ 小魚ナッツ *梨	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーン ピース きゅうり なし	こめ むぎ はくりきこ さ ゆ まいも さ とう	バター サラ ダゆ アー モンド	695	26.0	19.8	374	3.8	1.8
											マゼドアンとは「角切り」という意味です					
26	水	○	鶏絲セロデー ちからうどん	ワカメとカニカマの和風和え 炒り大豆 大学芋	とりにく かにかまぼこ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ ほし しいたけ キャベツ きゅうり もやし しょうが	さとう うどん さつ まいも もち	サラダゆ ごま	668	19.9	21.3	371	2.6	3.4
											もちいりうどんて力を出して！！					
27	木	○	さんまごはん	とりにく なんばんに こまつな あぶら あめ も 鶏肉の南蛮煮 小松菜と油揚げの和え物 *りんご	さんま とりにく なま あげ あぶら あげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ キャベツ もやし りんご	こめ むぎ さとう じゃ がいも こんにやく	サラダゆ	673	24.9	21.5	366	2.9	2.4
											さんまをごはんと炊き込みます					
28	金	○	えびピラフ	パンプキングラタン 海藻サラダ 小魚ナッツ	えび ベー コン とうりゅう ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう ミツ クス にぼし	ピーマン かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ むぎ はくりきこ パンC さ とう	バター サラ ダゆ ごま カ シューナツ ツ	685	27.0	24.8	451	2.4	3.3
											かぼちゃを使ったハロウィンメニューです					
											今月の平均栄養価					
											664	25.3	21.0	378	2.8	2.7
											文部科学省基準 栄養価(中学生)					
											660	20 (13~28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未満

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

\* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。

\* 今月の我孫子産野菜の日は4日(じゃがいも・玉ねぎ)の予定です。