

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			おもなしょくざいとはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅじょく 主 食	しゅまい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える		なつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むくしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	た やまい その他の野菜 果物	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質						
2	火	○	ごはん ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き 五目金平 キャベツのみそ汁	きな粉ナッツ	ホキ さつまあげ あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しめじ たまねぎ れんこん ごぼう たけのこ えのき ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま カシューナッツ マヨネーズ	640	26.5	21.9	327	2.5	2.3
3	水	○	チキンライス	わかさぎフリッター マカロニスープ	ヨーグルト レーズン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ごまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツレーズン マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも マカロニ チョコレート	あぶら バター	629	20.4	20.7	328	1.5	2.2
4	木	○	ごはん ご飯	ますのナッツフライ シャーマンポテト かぶのみそ汁	ひとくち みかんゼリー	ます ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぶのは	たまねぎ かぶ ねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら アーモンド	689	29.0	20.4	328	4.7	2.2
5	金	○	セルフチリドック	コールスローサラダ コーン卵スープ	オレンジ	ウインナー ぶたにくとりにく たまご ベーコン ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン オレンジ	パン パンこ さとう でんぶん	あぶら	602	25.7	20.3	334	2.1	2.7
9	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん ご飯	さんまの梅煮 コーン入りおひたし さつま汁	グレープ フルーツ	さんま ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	688	27.6	23.9	367	2.9	2.0
10	水	○	ちゅうかどん 中華丼	春雨スープ こさかな たいず 小魚大豆	りんご	えび いか ぶたにく ハム うずらのたまご なると だいず	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ はくさい たけのこ えのき きくらげ りんご	こめ むぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	601	28.2	15.8	369	2.8	3.1
11	木	○	あびこ産野菜の日 ひじきご飯	ししゃもの彩り揚げ のっぺい汁	バナナ	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あおのり	にんじん ごまつな いんげん	だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ バナナ	こめ むぎ こんにやく こ むぎこ さといも	あぶら ごま	687	30.2	22.7	500	3.4	2.6
12	金	○	コストリカライス	ツナサラダ	ココアナッツ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パプリカ	もやし たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	あぶら バターごま カシューナッツ	644	26.0	21.4	304	2.9	1.5
15	月	○	ゆかりごはん	手づくりしゅうまい もやしのナムル トック	ヨーグルト	とりにくたまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ ほしいたけ しょうが もやし はくさい	こめ むぎ でんぶん しゅうまいの かわ トック	ごまあぶら ごま	665	26.3	18.9	430	6.1	2.3
16	火	○	あびこ産野菜の日 チキン カレーライス	福神漬け コーンサラダ	ひとくち ぶどうゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ りんご しょうが にんにく コーン きゅうり たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら マーガリン	658	22.8	20.3	288	3.8	2.4
17	水	○	あびこ産野菜の日 とりそぼろごはん	揚げ出し豆腐 お講汁	オレンジ	とりにく とうふ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん ぼんのうねぎ	だいこん ねぎ オレンジ なめこ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	646	27.0	21.6	401	3.1	2.2
18	木	○	ごはん ご飯	吉野煮 もずくのかきたま汁	黒糖 カシューナッツ	とりにくたまご かにかま なまあげ いか	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん ごまつな	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ えのき	こめ さとう むぎ さといも くろごとう でんぶん	カシューナッツ	646	27.8	21.0	369	2.9	2.0
19	金	○	ごはん ご飯	さばのごまみそ焼き れんこんサラダ けんちん汁	グレープ フルーツ	さば ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ れんこん グレープフルーツ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごま ごまあぶら マヨネーズ	653	28.5	20.6	327	2.4	2.1
20	土	○	スパゲティ ナポリタン	もやしのカレーサラダ	おからマフィン	ハム ベーコン お から たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ マッシュルーム ほしぶどう	こめ むぎ さとう こむぎこ チョコレート	バター あぶら マーガリン	657	24.2	21.9	332	2.1	2.3
23	火	○	ごき 五目ごはん	揚げ豆腐 さといものみそ汁	オレンジ	とりにく とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごまつな	ほしいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	608	25.4	18.9	350	2.8	2.5
24	水	○	な 菜めし	おでん わかめとツナの和え物	柿	あげボール なまあげ ちくわ さつまあげ がんも ツナ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ かき	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	ごま マヨネーズ	638	24.2	21.0	423	3.3	3.1
25	木	○	ごはん ご飯	ナッツごぼう 大豆入り肉じゃが なめこのみそ汁	りんご	だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごまつな	ごぼう たまねぎ だいこん なめこ ねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ しらたき	アーモンド ごま くるみ あぶら	673	24.3	18.7	340	3.0	2.3
26	金	○	あまな豆パン	ポトフ ひじきのマリネ	バナナ	ぶたにく ハム ウインナー ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ かぶのは	かぶ キャベツ セロリ たまねぎ きゅうり バナナ	パン じゃがいも	ごま あぶら	670	25.9	18.5	343	3.2	2.3
29	月	○	ごはん ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き 水菜とジャコのサラダ 米粉だんご汁	オレンジ	ホキ あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ リゾット	にんじん ごまつな みずな	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう パンこ	マヨネーズ ごま あぶら	624	26.3	18.0	349	1.8	2.1
30	火	○	ごはん ご飯	豆入り卵焼き じゃがいもの金平 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	ぶたにく たまご あぶらあげ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのき ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	642	25.0	18.7	340	2.8	2.4
31	水	○	ツイストパン チョコクリーム	パンプキンシチュー ごまドレサラダ	みかん	ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム みかん	パン さとう こむぎこ チョコクリーム	あぶら バター ごまあぶら ごま	619	21.4	21.5	348	3.2	2.4

※食材入荷等の状況により、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	647	25.8 16.0%	20.3 28.0%	357	3.0	2.3
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