

# 10月のきゅうしょくこんだてひょう

平成26年9月30日

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)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	ち 肉・ 骨をつくる		おも に体の調子を整える		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	無機質	ビ タ ミ ン		たんずゆぶつ 炭水化物	し つ 脂 質						
1	水	○	豆腐のうま煮丼	もやしのナムル 小魚大豆	バナナ	とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ごまつな チンゲンサイ	しめじ たまねぎ しょうが もやし にんにく パナナ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	626	25.8	16.9	472	3.0	1.8
2	木	○	あびと屋やさいの日 ボークカレーライス 福神漬	ツナと大豆のサラダ	オレンジ	ぶたにく ツナ とうふ だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ こむぎこ	あぶら バター	695	29.1	22.1	373	1.9	2.6
3	金	○	えびピラフ	スペイン風オムレツ 白菜のスープ	なま 生ブルー	えび ベーコン ハム たまご しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ほうさい グリーンピース コーン セロリ マッシュルーム ブルー	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	632	26.4	20.6	338	2.3	3.4
6	月	○	ソース焼きそば	春雨サラダ	だいがいも 大学芋	ぶたにく ハム なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり もやし にんにく しょうが	やきそばめん さつまいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	645	18.6	23.5	315	1.3	3.5
7	火	○	あびと屋やさいの日 ごはん ご飯	鮭の紅葉焼き じゃがいもの金平 冬瓜のみそ汁	ひとくち りんごゼリー	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	とうがん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ ごま	673	28.5	21.5	317	4.6	2.8
8	水	○	キムチチャーハン	あじのチーズ春巻き 春雨スープ	ドライブルー	ぶたにく あじ たまご なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな しそ	ねぎ キムチもやし たけのこ にんにく しょうが ブルー	こめ むぎ はるさめ かわ	ごま あぶら ごまあぶら	625	28.7	17.8	374	2.5	2.3
9	木	○	あびと屋やさいの日 ごはん ご飯	吉野煮 キャベツのみそ汁	きな粉大豆	いか とり うずらたまご だいず きなこ 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 ごまつな	ごぼう たけのこ キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう さといも		649	29.6	18.9	406	4.1	2.3
10	金	○	スパゲティー ミートソース	ごまドレサラダ	ブルーベリーと くるみのケーキ	だいず たまご ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム ブルーベリー	あぶら マーガリン ごまくるみ		690	24.3	26.3	358	2.2	2.7
14	火	○	うめちりめんご飯	おでん れんこんサラダ	りんご	あげポール なまあげ ハム さつまあげ ちくわ がんも うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん じゃこ	にんじん	だいこん れんこん キャベツ りんご	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	ごま マヨネーズ	650	24.3	22.3	415	3.1	3.2
15	水	○	ごはん ご飯	ロモサルタード コーン卵スープ	グレープフルーツ	ぎゅうにく たまご とり	ぎゅうにゅう	トマト パセリ ごまつな	たまねぎ コーン にんにく グレープ フルーツ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら	616	22.7	18.2	273	1.7	2.4
16	木	○	あびと屋やさいの日 ごはん ご飯	ししゃもの磯辺揚げ ごま和え 豚汁	オレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり しやも	ごまつな にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	こめ さとう こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	657	29.2	20.7	517	3.5	2.2
17	金	○	ターメリックライス	チリコンカーネ 切干大根のスープ	なま 生ブルー	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ エリンギ ブルー きりぼしだいこん グリーンピース	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	629	26.5	18.3	366	3.9	2.2
20	月	○	ミルクいちご ピザトースト	ミネストローネ 小魚アーモンド		ハム ベーコン ウインナー ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう にぼし こなチーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	パン マカロニ じゃがいも	あぶら アーモンド	648	28.3	23.7	514	2.9	3.4
21	火	○	あびと屋やさいの日 ごはん ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き コーン入りおひたし けんちん汁	フルーツゼリー	ホキ ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのき だいこん ごぼう ねぎ コーン	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ゼリー	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	622	25.6	18.0	339	10.9	2.0
22	水	○	吹き寄せおこわ	揚げだし豆腐 さといものみそ汁	かき 柿	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな ぼんのうねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ かき ほししいたけ	こめ もちごめ さとう さといも	あぶら くり	601	22.1	18.7	371	2.9	2.8
23	木	○	あびと屋やさいの日 はいが 胚芽ロール	秋の香りシチュー わかめサラダ	バナナ	とりにく ツナ しろはなまめ	ぎゅうにゅう わかめ こなチーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじ もやし キャベツ バナナ	パン こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	655	27.0	20.6	373	2.3	2.8
24	金	○	さんまご飯	ごぼうサラダ じゃがいも団子汁	みかん	さんま ハム と りにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん さ といも	ごま マヨネーズ	616	20.0	19.2	322	1.7	2.1
25	土	○	ごはん てづく 手作り青菜ひりかけ	さといものそぼろ煮 もずくのかきたま汁	グレープフルーツ	かつおぶし とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう もずく りんごジャ	にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ えのき ねぎ だいこん グレープフルーツ	こめ むぎ さとう さといも でんぶん	ごま あぶら	601	21.5	14.2	329	2.3	2.2
28	火	○	ちゅうかどん 中華丼	じゃこ大豆 わかめスープ	かため 型抜きアイス	えび ベーコン いか ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ りんごジャ チーズ	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ ほうさい たけのこ コーン きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ せんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	654	29.5	23.4	426	3.1	2.7
29	水	○	ターメリックライス	えびクリームソース 豆腐とひじきのサラダ	バナナ	えび とりにく あさり ハム しろはなまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリー ム ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり パナナ	こめ むぎ こむぎこ さとう	バター ごま ごまあぶら あぶら	674	24.8	22.1	363	3.0	1.9
30	木	○	さつまいもおこわ	さんまの梅煮 ピーナツ和え かぶのみそ汁	みかん	さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな かぶのは	キャベツ もやし かぶ ねぎ みかん	こめ もちごめ さつまいも さとう	ピーナツ	656	24.5	23.9	367	3.1	3.2
31	金	○	あびと屋やさいの日 こめ 米粉パン	かぼちゃのミートソース焼き 野菜スープ	オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ごまつな	たまねぎ マッシュ ルーム しょうが にんにく セロリ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	690	26.3	24.5	382	1.8	2.8
今月の平均											646	25.6	20.7	378	3.1	2.6	
文部科学省基準 (中学年)											640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満	

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。