

# 10月 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)						
			しゅじょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜	デザート	ねつちから 熱・力のもとなる		ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちようし とどの 主に体の調子を整える		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんずいか ぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン							
										いろ 色のこい 野菜	その 他の野菜 薬物・きのこ						
1	木	○	あびこ産野菜の日 里いもと ジャコのご飯	ちくわの磯辺揚げ 白玉団子汁	お月見ゼリー	こめ せりー もちごめ こむぎこ さといも	あぶら	どりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう あおのり 判りマジヤコ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ はくさい	619	19.4	16.3	365	2.5	2.0
2	金	○	青梗菜とハム のご飯	きびなごカリカリフライ 手作りワントンスープ	アイス クリーム	こめ むぎ ワントンのか わ	あぶら ごま	ぶたにく ハム なると	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな ちんげんさい	ねぎ しょうが はくさい もやし コーン たけのこ	702	24.1	26.9	458	1.6	2.2
5	月	○	納豆 ご飯	じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁	りんご	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ なと	ぎゅうにゅう いんげん	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん えのき りんご	658	26.8	17.2	343	3.7	2.4
6	火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ	オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく ウインナー ハム だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり オレンジ	641	23.4	22.3	300	2.2	1.8
7	水	○	豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	きな粉ナッツ	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら カシューナッツ	ぶたにく なまあげ どりにく たまご きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ えのき ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	637	28.0	23.0	392	3.2	2.1	
8	木	○	さんまの梅煮 コーン入りおひたし 豚汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	さんま ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	672	27.9	23.7	374	3.4	2.1	
9	金	○	あびこ産野菜の日 チキンライス	ポテトグラタン 野菜スープ	ブルーベリー ゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー パンこ	あぶら バター	どりにく ベーコン しろいんげんま め ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ グリーンピース	646	22.9	19.5	373	3.4	2.6
12	月	○	ホキのゆかりパン粉焼き ひじきの五目煮 もやしのみそ汁	みかん	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ	ホキ だいず どりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき こなチーズ	にんじん こまつな	ごぼう もやし ねぎ えのき たけのこ みかん	606	27.9	19.4	365	3.6	2.1	
13	火	○	豆腐とえびのチリ煮 わかめスープ	ココアナッツ	こめ むぎ でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら ごま カシューナッツ	とうふ えび どりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい こまつな	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	624	27.7	20.7	426	3.7	2.5	
14	水	○	鯖のごまみそ焼き れんこんサラダ のっぺい汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま マヨネーズ	さば とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり グレープフルーツ	637	28.6	19.6	332	2.1	2.4	
15	木	○	鶏ごぼうご飯 ひじき入り卵焼き じゃがいものみそ汁	みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	どりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん ぼんのうねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ みかん	612	25.3	19.4	353	3.6	2.4	
16	金	○	鶏と根菜のカミカミ和え 大根とかにかまのスープ	ひとつち ぶどうゼリー	こめ むぎ さといも でんぶ ゼリー	あぶら ごま	どりにく かにかま たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう ねぎ だいこん	617	23.7	16.3	326	4.0	2.1	
19	月	○	豆みそ豆 親子煮 大根のみそ汁	オレンジ	こめ むぎ でんぶ さとう	あぶら	だいず たまご ごうやどふ あぶらあげ どりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん オレンジ	675	28.4	22.5	399	3.8	2.1	
20	火	○	キムチ チャーハン	春雨スープ ポテト春巻き	こめ むぎ さとう さつまいも はるさめ	あぶら バター ごまあぶら ごま	ぶたにく なると ハム たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな ピーマン	にんにく しょうが ねぎ もやし たけのこ はくさい	654	20.5	19.2	320	1.9	1.9	
21	水	○	ますの紅葉焼き もやしのナムル けんちん汁	かき 柿	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら マヨネーズ ごま	ます どりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん ねぎ かき	655	27.3	23.2	334	2.0	1.6	
22	木	○	ししゃもの彩り揚げ 油揚げと野菜の和え物 かぶのみそ汁	巨峰	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん こまつな かぶのは ピーマン	キャベツ もやし かぶ ねぎ きよほう	609	24.5	18.3	471	2.9	1.9	
23	金	○	セサミ トースト	ミネストローネ ツナと大豆のサラダ	こめ むぎ さとう マカロニ じゃがいも	マーガリン ごま あぶら	ベーコン ウインナー ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり にんにく	677	25.5	29.7	408	2.3	2.8	
24	土	○	チキン カレーライス	ごまドレサラダ	ひとつち みかんゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら バター ごま ごまあぶら	どりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり りんご	651	21.3	21.2	313	3.8	2.4
27	火	○	吉野煮 なめこのみそ汁	みかん	こめ むぎ さといも でんぶ	あぶら	どりにく い うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	ごぼう たけのこ だいこん なめこ ねぎ みかん	615	26.9	18.3	378	3.3	2.0	
28	水	○	ターメリック ライス	えびクリームソース コーンサラダ	グレープ フルーツ	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	どりにく えび とうにゅう ベーコン しらはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン グレープフルーツ	632	24.1	21.9	328	2.3	1.8
29	木	○	揚げ出し豆腐 米粉団子汁	オレンジ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう さといも	あぶら くり	どりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ほししいたけ しめじごぼう ねぎ だいこん なめこ はくさい だいこん オレンジ	614	23.7	18.7	370	2.4	2.3	
30	金	○	トマト スパゲティ	ひじきとキャベツのサラダ	パンプキン ケーキ	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら ごま バター マーガリン アーモンド	どりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しょうが マッシュルーム	617	24.1	19.8	351	3.3	2.3

\* 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。

2日のアイスクリームは、昨年度4年1組のリクエストメニューです。3月の臨時休校により、昨年度の給食に出せなかったため、年度をまたいでリクエストに応えます。お楽しみに♪

今月の平均

640 25.1  
16% 20.8  
29% 367 3.0 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