

# 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)													
			主	副	たんぱく	ミネ	カロ	ビタ	たんす	しば	エ	たん	脂	カル	鉄	食	塩							
に	う	ち	主	お	血	から	ね	た	た	た	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	
び	乳	乳	食	か	肉	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	
ひ	乳	乳	食	か	肉	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	
2	火	○	ごはん	牛肉とごぼうの旨煮 もやしときゅうりの和え物 ミックスナッツ *ドライブルー	ぎゅうにけ ずりぶし ハム	ぎゅうにゅう チーズ ク リーム	にんじん ほう れんそう パ プリカ	しょうが ごぼう たまねぎ もやし きゅうり キャベツ ブルー	こめ むぎ かたくりこ さ とう	サラダゆ ご まあぶら らーゆ カ シューナ ツ アーモ ンド くるみ	618	21.1	18.5	279	1.9	5.1	1.2	牛肉は鉄分が多く含まれています。						
3	水	○	飛騨ゼロデー コーンごはん	おからのキッシュ ビーンズサラダ オニオンスープ *バナナ	おから ハム たまご ベー コン ツナ い んげん まめ ひよこ まめ えんどう	ぎゅうにゅう チーズ ク リーム	にんじん ほう れんそう パ プリカ	コーン マッシュ ルーム たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく しょうが バナナ レモン	こめ むぎ かたくりこ さ とう	バター サ ラダゆ	677	26.0	22.7	351	2.4	6.3	3.7	おからの入った食物せんいたつぶりのキッシュです。						
4	木	○	わかめごはん	小鰯の南蛮漬け じゃが芋とさつま揚げの煮物 *オレンジゼリー	さつまあげ だいた	ぎゅうにゅう ごあげ わ かめ	ピーマン に んじん さや いんげん	しょうが なが ねぎ れんこん だい ごん ほししい たけ	こめ むぎ かたくりこ さ とう	ごま サラ ダゆ	709	25.0	17.3	393	2.4	4.7	2.7	南蛮漬けの小鰯は骨ごと食べられ、あごもきたえられます。						
5	金	○	春雨サラダ 麻婆豆腐丼	春雨サラダ 小魚ナッツ *りんご	とうふ ぶた にく だいた ず ハム	ぎゅうにゅう にほし	にんじん いら	ほししいたけ な がねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ りんご	こめ むぎ かたくりこ さ とう	サラダゆ 一 らーゆ ご まあぶら アーモ ンド	633	25.5	18.3	363	2.4	4.5	2.6	今年初のりんごです。						
9	火	○	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 納豆 ワカメとツナの和え物 *なし	とり にく な つと ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さや いんげん	たまねぎ ほし しいたけ キャベツ きゅうり なし	こめ むぎ かたくりこ さ とう	サラダゆ ごまあぶら	661	23.6	17.0	296	2.4	6.8	2.3	学校中が納豆のにおいになります、よく食べています。						
10	水	○	飛騨ゼロデー くりごはん	鯖の味噌煮 おかか和え ためぎ汁 小魚ナッツ	さば けずり あじ さつま あげ あぶら あげ	ぎゅうにゅう にほし	ごまつな に んじん	ながねぎ しょう が オレンジ も やし キャベツ ご ぼう えのきたけ	こめ もち め さとう こ んにやく か たくりこ	くり カ シューナ ツ	620	29.3	18.6	376	3.0	5.0	3.7	秋の味覚、栗ごはんです。						
11	木	○	まる 丸パン	白花豆のコロッケ ボイルキャベツ ワカメスープ ミックスナッツ	いんげんまめ ぶたにく とう ふ とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ キャ ベツ ながねぎ え のきたけ	コッパン じゃがいも こむぎこ パ ン	サラダゆ ごま カ シューナ ツ アーモ ンド くるみ	668	25.9	25.3	346	3.0	9.0	3.2	白花豆のペーストの入った、しっとりしたコロッケです。							
12	金	○	ごはん	ジャンボ蒸し餃子 豆腐のオイスターソース炒め *ブルー	ぶたにく とう ふ とうふ えび	ぎゅうにゅう	にんじん いら	キャベツ なが ねぎ しょうが に んにく たまねぎ ほししいたけ ブルー	こめ むぎ きょうざのか わ さとう か たくりこ	ごまあぶら サラダゆ キャ シュー ナツ	667	28.3	20.9	393	2.4	4.9	1.8	給食室で一つずつ包んだ手作りのジャンボ餃子です。						
15	月	○	カレーライス	豆腐とひじきのサラダ 小魚 *キウイフルーツ	ぶたにく とう ふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひ じき にほし	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 きゅうり キャ ベツ キウイフ ルーツ	こめ むぎ かたくりこ さ とう	サラダゆ バター ご まあぶら	714	24.9	22.3	388	2.1	5.7	2.2	キウイフルーツは酸味の少ないゴールデンキウイを使用します。						
16	火	○	さつま芋ごはん	鮭の味噌焼 きんときまめ 金時豆の甘露煮 むらくも汁 小魚ナッツ	さけ きんと きまめ ぶた にく とうふ たまご	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	ながねぎ しょう が ほししいた け だいごん	こめ さつま いも さとう かたくりこ	カシュー ナツ	636	33.7	16.5	362	2.6	3.9	3.0	さつま芋のホクホク感と甘味がごはんによく合います。						
17	水	○	飛騨ゼロデー ピザトースト	秋味のシチュー 海藻サラダ *バナナ	ハム ベー コン ツナ と りにく いん げん まめ とう ふ	ぎゅうにゅう か いそ う ミック ス クリー ム	ピーマン に んじん かぶ のは	コーン たまねぎ きゅうり キャ ベツ かぶ マッ シュ ルーム パ ナナ レモン	しょくぱん さとう さ とう こめ こ	サラダゆ ごま パ ター	745	29.3	21.8	519	2.2	8.9	3.9	さつま芋やきのこ、かぶを入れ、米粉でとろみをつけたシチューです。						
18	木	○	ごはん	さんまのかば焼き キャベツの即席漬け けんちん汁	さんま とりに く とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ごま つな	しょうが オレン ジ キャベツ き ゅうり ごぼう だいごん ながねぎ	こめ むぎ さつまいも さとう さ とう さ とう	サラダゆ ごまあぶら	686	26.3	27.3	329	1.9	3.6	2.3	かばやきは、ご飯によく合う味です。						
19	金	○	ごはん	鱈の香草焼き もやしのソテー トマトクラムチャウダー *みかん	あじ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ いら にんじん ト マト	もやし たまねぎ セロリ にんに く みかん	こめ むぎ パンこ じゃ がいも さ とう	バター サ ラダゆ	656	26.9	20.6	282	3.4	4.1	2.0	トマトスープのクラムチャウダーを「マンハッタンクラムチャウダー」といいます。						
22	月	○	とりそぼろごはん	豚肉の南蛮煮 切干大根の酢の物 *柿	とり にく こ うや とう ふ たまご ぶたにく な ま け か に ぶろ みかま ぼこ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ごぼう たけの こ きりしだい ごん きゅうり かき	こめ むぎ さとう じゃ がいも こ んにやく	サラダゆ ごま	641	24.9	19.6	386	3.0	5.1	3.0	とりそぼろに、高野豆腐を少し混ぜています。						
23	火	○	スパゲティ 大豆ソース	野菜スープ ガーリックトースト *一口りんごゼリー	ぶたにく だ い ず ウ ィン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん パ セリ ほう れんそう	たまねぎ ほし しいたけ にんに く しょうが キャベツ りんご	スパゲッ ティ さ とう しょ くぱん	サラダゆ マーガ リン	722	27.8	22.7	323	4.7	6.8	3.5	一見ミートソースですが、ひき割りの大豆や、隠し味のみそが入っています。						
24	水	○	飛騨ゼロデー ごはん	タンドリーチキン 粉吹き芋 ココ野菜のスープ 小魚ナッツ *みかん	とりにく ぶ た にく	ぎゅうにゅう ヨーグル ト にほし	パセリ にん じん チン ゲンサイ	レモン にんに く しょうが だいごん たまねぎ ご ぼう ほししい たけ み かん	こめ むぎ さつまいも じゃがいも	アーモ ンド	660	25.2	17.9	339	2.1	4.2	1.8	カレー味のタンドリーチキンです。						
25	木	○	えびピラフ	ゆでブロッコリー ポークビーンズ 小魚	えび だいた ず ぶた にく	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ブ ロッコリー ト マト	たまねぎ コ ーン マッ シュ ルーム にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター さ ら だゆ マ ヨ ネーズ	641	29.2	21.0	368	3.1	7.5	2.9	ポークビーンズには、うまみ成分が多いトマトをたっぷり使っています。						
26	金	○	ごはん	レバーの甘辛揚げ じゃが芋のさつぱり和え キャベツのみそ汁 りんご	ぶたレバ ー ハム あ ぶら あげ	ぎゅうにゅう	しょうが き ゅうり もやし キャ ベツ だい ごん なが ねぎ りんご	こめ むぎ かたくりこ さ とう じゃ がいも	サラダゆ ごまあぶら ごま	635	25.0	16.7	305	6.8	3.7	2.5	じゃが芋をシャキシャキに茹でた、歯ごたえのよい和えものです。							
30	火	○	ハロウィン献立 黒糖パン	パンプキングラタン わかめサラダ 白菜のスープ 一口かぼちゃプリン	ベーコン と りにく ツな ぶたにく た まご	ぎゅうにゅう クリーム チーズ わ かめ	かぼちゃ ほ うれんそう にんじん	たまねぎ コ ーン キャ ベツ ほ くさい ほし しいたけ しょう が	とくとう ぱん こ め こ さとう	サラダゆ ごま	696	27.0	23.6	456	2.7	6.6	3.7	カボチャは、免疫力を高めるビタミンAが多く含まれています。						
31	水	○	飛騨ゼロデー 梅ちりめんごはん	干草焼き 石狩鍋汁 *きび団子	たまご と りにく さ け とう ふ	ぎゅうにゅう	にんじん さ や いんげん	たけのこ た まねぎ ほ ししいたけ えのきたけ だいごん ながねぎ	こめ むぎ さとう こ んにやく じゃがいも きび	ごま サ ラ だゆ	691	29.7	19.4	372	2.9	4.2	2.5	読書週間なので、「ももたろう」にでてくる、きびだんごをとりいれました。						
* 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。											今月の平均栄養価		669	26.7	20.4	361	2.9	5.5	2.7					
* 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。											文部科学省基準 栄養価(中学年)		660	20 13~ 28	18 ~22	350	3.0	6.0	2.5	未 満				