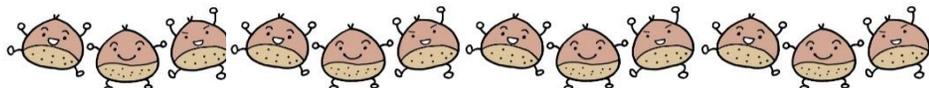


10月のきゅうしょくこんだてひょう

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)					
			しゅしょく 主 食	しゅさい 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		ねつ 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
						たんばく 質	むくしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	た やさい その他の野菜 果物	たんすい 炭水化物	しつ 脂質						
3	火	○	マーボー丼	春雨サラダ	バナナ	とうふ ぶた にく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん に ら	ねぎ ほしいたけ きゅうり もやし キャベツ パナナ	こめ むぎ さ とう でんぷん はるさめ	あぶら ご まあぶら ごま	644	24.9	19.4	400	2.4	2.5
4	水	○	お月見こんだて 里芋と じゃこのご飯	擬製豆腐 白玉だんご汁	十五夜 ゼリー	たまご ぶた にく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん こ まつな	ねぎ ごぼう はくさ い	こめ もちごめ さとう さといも ゼリー	あぶら ご まあぶら ごま	630	23.1	17.0	338	3.0	2.3
5	木	○	ご飯	ホキのきのこマネズミ 焼き 五目金平 キャベツのみそ汁	きなこ 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 こ まつな	ねぎ しめじ えの き たまねぎ キャ ベツ れんこん た けのこ	こめ むぎ さ とう	あぶら ご まあぶら マヨ ネーズ	642	26.5	22.2	322	2.5	2.5
6	金	○	フレンチ トースト	ミネストローネ ツナサラダ	グレープ フルーツ	たまご ぶた にく ウィン ナー しろい んげんまめ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ト マト	ねぎ セロリ にん にく キャベツ きゅ うり コーン グレー プフルーツ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ごま あぶら	672	26.8	22.8	349	2.2	2.9
10	火	○	ご飯	さばのトウバンジャン焼き ひじきとキャベツのサラダ なすとじゃがいものみそ汁	ブルーベリー ゼリー	さば ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こ まつな	キャベツ にんにく ねぎ しょうが な す えのき	こめ むぎ さ とう じゃがい も ゼリー	あぶら ご ま	616	26.6	18.2	366	4.9	2.3
11	水	○	ご飯	鱈のカシューナッツ炒め 五目中華スープ	りんご	たら ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パ プリカ こま つな	ほしいたけ たけ のこ はくさい もや し ねぎ しょうが えのき りんご	こめ むぎ こ め さとう じゃがいも は るさめ	あぶら ご まあぶら	610	23.2	17.0	285	1.7	2.2
12	木	○	ポーク カレーライス	福神漬け わかめサラダ	柿	ぶたにく ツ ナ	ぎゅうにゅう わかめ	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 か き りんご	こめ むぎ さ とう こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン ごま	664	24.9	20.0	323	1.6	2.6
13	金	○	ご飯	あさり入り卵焼き ひじきの五目煮 きのこのみそ汁	オレンジ	たまご あさ り とうふ と りにく あぶ らあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こ まつな ぼん のうねぎ	たまねぎ ごぼう たけのこ しめじ だいこん ねぎ オ レンジ	こめ むぎ さ とう	あぶら	614	26.8	19.5	372	6.3	2.5
16	月	○	ご飯	鮭のバターしょうゆ焼き 切干大根のナムル じゃがいものみそ汁	ココア ナッツ	さけ あぶら あげ ハム	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ	こめ むぎ さ とう	バター ご まあぶら ごま カ シューナツ ツ	655	32.1	21.3	308	2.5	2.6
17	火	○	コッパパン チョコクリーム	秋の香りシチュー コーンサラダ	グレープ フルーツ	さけ しろは なまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	ブロッコリー にんじん	しめじ たまねぎ コーン きゅうり グ レープフルーツ	パン チョコク リーム さつま いも さとう	バター あ ぶら	641	24.2	19.0	377	3.0	2.6
18	水	○	ご飯	納豆 里芋のそぼろ煮 大根のみそ汁	みかん	なつとう あ ぶらあげ だ いず とりに く	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ だいこん ねぎ みかん	こめ むぎ さ とう さといも	あぶら	637	24.7	16.8	343	3.1	2.7
19	木	○	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	ひとくち ぶどうゼリー	だいち むぎ うにく ぶた にく ハム ウィナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし	こめ むぎ こ むぎこ じゃが いも ゼリー	バター あ ぶら	656	22.3	23.7	289	4.7	1.8
20	金	○	菜飯	おでん わかめとツナの和え物	柿	あげボール なまあげ さ つまあげ う ずらのたまご がんとちく わ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ わ かめ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ かき	こめ むぎ じゃ がいも こんにゃ く	ごま マヨ ネーズ	644	24.4	21.5	424	3.4	3.6
21	土	○	スパゲティー ナポリタン	和風サラダ	りんごと くるみの ケーキ	ハム ベーコ ン たまご かにかま	ぎゅうにゅう こなチーズ	ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご	スパゲティー こむぎこ さとう	あぶら ご ま マーガ リン くるみ	593	22.3	21.2	335	1.6	2.5
24	火	○	あびこ産野菜の日 ご飯	吉野煮 かぶのみそ汁	オレンジ	とりにく い か あぶらあ げ うずらの たまご なま あげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぶのは	ごぼう たけのこ かぶ ねぎ オレ ンジ	こめ むぎ さ とう さといも	あぶら	628	26.3	18.9	391	3.1	2.3
25	水	○	ご飯	さんまの梅煮 もやしのナムル 豚汁	みかん	さんま ぶた 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 みか ん	こめ むぎ さ とう じゃがい も	ごま ごま あぶら	684	26.9	25.3	363	3.0	2.5
26	木	○	ピピンバ	トック 小魚ナッツ	ひとくち ピーチゼリー	ぶたにく た まご とりに く	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん チンゲンサイ こまつな	ぜんまい もやし だいこん ねぎ ほ しいたけ にんに く	こめ むぎ さ とう トック ゼ リー	ごま あぶ ら ごまあ ぶら アー モンド	609	24.6	17.3	385	4.4	1.8
27	金	○	あびこ産野菜の日 吹き寄せ おこわ	ししゃもの彩り揚げ さつまいものみそ汁	巨峰	とりにく た まご あぶら あげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ あおのり	にんじん こまつな いんげん	ほしいたけ しめ じ ごぼう たまね ぎ きよほう ねぎ	こめ もちごめ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら くり	654	27.8	19.2	456	2.6	2.9
30	月	○	ちんげん菜と ハムのご飯	肉団子のもち米蒸し 春雨スープ	グレープ フルーツ	ハム とりに く ぶたにく だいち なる と	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが も やし たけのこ グ レープフルーツ コーン	こめ むぎ さ とう はるさめ もちごめ でん ぷん	あぶら ご ま ごまあ ぶら	612	23.8	17.1	311	1.8	2.7
31	火	○	黒糖パン	ポークピーズ コールスローサラダ	手づくり かぼちゃアリ	だいち ぶた にく ベーコ ン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	653	27.3	19.9	408	2.3	2.7

* 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。



今月の平均

文部科学省基準
(中学年)

638	25.5	19.9	357	3.0	2.5
640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満