



10月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう



さくら市立押上小学校

日付	こんだてめい	I補給 - (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえん(g)	おもなざいりょう					
			おもに血やにくになる		おもに体の調子をととのえる		おもに力や熱のもとになる	
3 (月)	【こくたいおうえんこんだて】 セルフ焼きそばパン (◆ミニコッペパン・ニラ入り焼きそば) ぎょうざロール(1こ) こくたいいちごゼリー ◎グリーンサラダ ◆ぎゅうにゅう	706 24.3 23.2 2.5	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり にら ねぎ	しょうが もやし にんじん たまねぎ あおじそ	パン 焼きそばめん こむぎこ ゼリー	サラダあぶら ドレッシング (たまご使用)
4 (火)	ごはん マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2こ) ツナとわかめのあえもの ◆ぎゅうにゅう	663 28.4 20.2 2.0	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん にら にんにく	しょうが もやし たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう	こむぎこ パンこ かたくりこ
5 (水)	ごはん さばのしおやき きりほしだいこんのもの ◎にらいりかきたまじる ◆ぎゅうにゅう	619 28.3 18 2.4	さば さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう たまご	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん	にら えのきだけ	こめ さとう かたくりこ	サラダあぶら
6 (木)	セルフハンバーガー (まるパン・ハンバーグケチャップソースがけ) ▼コールスローサラダ ◆さつまいものシチュー ◆ぎゅうにゅう	631 23.9 23.5 3.1	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	たまねぎ にんにく パセリ	パン さつまいも シチュールウ さとう	サラダあぶら ドレッシング (パイナップル使用) かたくりこ
7 (金)	【じゅうさんやこんだて】 ごはん アジフライ こまつなのいそべあえ こんさいのごまじる ◆ぎゅうにゅう	609 21 16.1 2.3	あじ とうふ のり	ぎゅうにゅう みそ	こまつな もやし にんじん だいこん	こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも パンこ	ごま サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ
あき やす 秋 休 み								
13 (木)	◆しょくパン(りんごジャム) ◎パンプキンアンサンブルエッグ ひじきとまめのサラダ ぎょうざスープ ◆ぎゅうにゅう	528 21.5 19.3 3	ひじき ミックスビーンズ たまご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ほうれんそう ブロッコリー にんじん たまねぎ	もやし えのきだけ かぼちゃ ねぎ しょうが	パン ジャム ドレッシング こむぎこ	ごま ごまあぶら さとう
14 (金)	ごはん ▼◆チキンカレー ミカンいりフレンチサラダ ◆ヨーグルト ◆ぎゅうにゅう	650 19.4 16 1.9	とりにく ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	きゅうり りんご みかん にんじん	こめ じゃがいも カレールウ	サラダあぶら ドレッシング
17 (月)	◆ミニこめこパン けんちんうどん にらまんじゅう(1こ) ▼◆ヨーグルトあえ ◆ぎゅうにゅう	562 22.4 15.6 3	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう キャベツ はくさい にら みかん パイナップル	しょうが ねぎ こまつな にんにく こんにやく もも	こめこパン うどん さといも	サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら
18 (火)	【おにぎりの日】 とりにくのたつたあげ ツナのりずあえ だいこんととうふのみそしる ◆ぎゅうにゅう	349 21.4 20.1 1.7	とりにく ツナ のり とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん	だいこん にんじん	さとう	サラダあぶら
19 (水)	ごはん ホッケしょうゆやき とんじる もやしのカレーあえ ◆ぎゅうにゅう	574 24.8 14.1 1.8	ほっけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん	こんにやく ねぎ ごぼう とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら
20 (木)	◆しょくぼん(◆チョコクリーム) ポテトとおこめのササミカツ チョコレギサラダ カレースープ ◆ぎゅうにゅう	602 22.3 27.2 2.7	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	たまねぎ こまつな パセリ しょうが ねぎ にんにく	パン じゃがいも こめこ ごまあぶら	サラダあぶら ドレッシング チョコクリーム
21 (金)	ごはん にくじゃが なっとう だいこんのゆかりあえ ◆ぎゅうにゅう	634 23 13.8 1.4	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり にんじん ゆかり	たまねぎ しらたき いんげん	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら
24 (月)	うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日							
25 (火)	ごはん ぶたにらいため もずくのちゅうかスープ ▼フルーツのゼリーあえ ◆ぎゅうにゅう	576 18.6 13.3 1.6	ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし みかん	にんにく しょうが ねぎ えのきだけ こまつな にら パイナップル もも	こめ ゼリー かたくりこ	ごまあぶら
26 (水)	ごはん いわしのかばやき はるさめサラダ ゆばのみそしる ◆ぎゅうにゅう	653 25.2 19.5 2.3	いわし ハム ゆば	ぎゅうにゅう みそ	もやし きゅうり えのきだけ	たまねぎ だいこん にんじん	こめ はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ
27 (木)	◆ミルクパン ◆チキンチーズやき ◎ポテトサラダ ミネストローネ ◆ぎゅうにゅう	634 26.9 23.6 2.8	とりにく ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	パセリ ピーマン にんにく	パン じゃがいも マカロニ パンこ	サラダあぶら マヨネーズ (たまご使用) さとう
28 (金)	ごはん セルフさんしょくどん (とりそぼろ・◎いりたまご・ごまあえ) じゃがいものみそしる ◆ぎゅうにゅう	617 25.5 17.5 2.1	とりにく たまご わかめ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが ほうれんそう もやし	たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも	ごま かたくりこ
31 (月)	◆こくとうパン やさしいコロック こんにやくいりかいそうサラダ ◆パンプキンシチュー ◆ぎゅうにゅう	620 20.9 20.1 3	かいそう とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ こんにやく かぼちゃ	にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ	パン こくとう ドレッシング かたくりこ	サラダあぶら パンこ こむぎこ じゃがいも

しょうがっこう ちゅうがくねんひとり いっかい がっこうきゅうしょく せつしきじゅん
 小学校 中学年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質 24g 脂質 21.7g
 さいりょうとう つごう こんだて へんこう ばあい
 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

10月18日(火) おにぎりの日

おかずは学校で出ます。食べられる分の
おにぎりを持ってきてください。



- 主なアレルギー
- ◆乳
 - ◎たまご
 - ☆えび・かに・いか
 - △アーモンド
 - ゆず
 - ▼パイナップル・バナナ