



# 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 しりつおしあげしょうがっこう

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			血や肉になる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		カや熱のもとになる(黄色)	
1 (金)	ごはん サケのこうようやき ちくわのゴマドレッシングあえ	592 27.8 15.3 1.9	サケ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ほうれんそう キャベツ とうもろこし ねぎ こんにゃく たまねぎ	だいこん にんじん ごぼう	こめ あぶら	じゃがいも ドレッシング
4 (月)	うじいえにこみうどん ごもくあつやきたまご こめこパン	576 26.2 21.3 3.1	とりにく あぶらあげ もすく	ぎゅうにゅう たまご	にんじん だいこん キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ	ごぼう とうもろこし きゅうり	うどん でんぷん ドレッシング さとう	こめこパン マーガリン
5 (火)	ごはん なっとう ツナのりずあえ	660 25.1 16.3 1.6	なっとう ツナ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん きぬさや	たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
6 (水)	ごはん ホッケのねぎしおやき きりほしだいこんのもの	584 27.4 14.6 1.7	ホッケ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご	きりほしだいこん ほししいたけ にら ねぎ	にんじん いんげん しめじ	こめ あぶら	さとう でんぷん
7 (木)	セルフハムカツサンド (まるパン・ハムカツ・ソース) ブロッコリーとチーズのサラダ にんじんのスープ	674 26.3 27.8 3.7	ハム チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー えだまめ にんにく あおじそ	にんじん たまねぎ パセリ	パン じゃがいも バター	あぶら ドレッシング こむぎこ
8 (金)	セルフビビンバ (ごはん・やきにく・ナムル) くきわかめのたまごスープ	605 23.5 20.2 2.2	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん しょうが にら えのき	だいずもやし にんにく たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら
秋 休 み (10月11日から13日)								
14 (木)	フィッシュサンド (コッペパン・サケチーズフライ) ポパイサラダ	612 25.6 23.8 3.3	サケ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう とうもろこし ズッキーニ たまねぎ にんにく	キャベツ にんじん ピーマン	パン ドレッシング カレールウ	あぶら じゃがいも
15 (金)	ごはん きのこのハッシュドポーク マリネサラダ	728 22 25.1 2.2	ぶたにく ハム グリーンピース	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし だいこん にんにく しょうが	しめじ トマト キャベツ	こめ こむぎこ ハヤシルウ	あぶら ドレッシング
18 (月)	食パン(リンゴジャム) ハンバーグきのこソースがけ コーンとしろいんげんのポターージュ ブドウゼリー	588 24.1 17.8 3.5	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう	しめじ えのき にんじん ブロッコリー	マッシュルーム キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ジャム さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング バター ゼリー
19 (火)	ごはん ぶたニラいため ねぎとしょうがのスープ	622 22.5 20.3 1.8	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら しょうが きゅうり ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし ほししいたけ かんばん かんばん	こめ はるさめ あぶら	ごまあぶら マヨネーズ
20 (水)	ごはん いわしのかばやき いもがらいいりけんちんじる	687 23.5 22.1 2.3	いわし とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん キャベツ こんにゃく ほししいたけ いもがら しょうが	だいこん きゅうり ねぎ はくさい	こめ じゃがいも さといも さとう	あぶら ドレッシング
21 (木)	お べ ん と う の 日							
22 (金)	ごはん やきぐりコロケ とうふとわかめのみそしる	738 25.1 23.4 3.2	ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく れんこん えのき	こめ さとう さつまいも じゃがいも	ごま あぶら くり でんぷん
25 (月)	運 動 会 振 替 休 日							
26 (火)	もちむぎごはん ユーリンチー ちゅうかふうはるさめサラダ	684 26.1 21.3 2.7	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ハム	ねぎ しょうが はくさい にら たまねぎ にんじん	にんにく こまつな りんご えのき	こめ はるさめ さとう ドレッシング	むぎ ごまあぶら でんぷん
27 (水)	ごはん ミナミカマスカレーしょうゆやき ごますあえ	650 24.8 21.5 2.1	カマス ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん もやし こんにゃく ねぎ	こまつな ごぼう だいこん はくさい	こめ ごま さとう	さつまいも
28 (木)	くろパン チーズオムレツ ブロッコリーとじゃこのサラダ	599 23.8 21.1 2.8	たまご チーズ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー きゅうり たまねぎ パセリ	キャベツ にんじん にんにく	パン ドレッシング シチュールウ	あぶら こくとう さつまいも
29 (金)	ごはん ポークシュウマイ(2) マーボーとうふ	651 27.1 19.5 2	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ にんじん にら しょうが	きゅうり ねぎ たまねぎ にんにく	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら

さくら市産のもちむぎです。

★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24.0g 脂質18.1g  
★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



