



# 10月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校

R6. 10

日付	こ ん だ て め い	加り(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う				
			おもにエネルギーのもと	おもにからだをつくるもと	おもにからだのちようし をととのえるもと		
1 (火)	セルフフィッシュサンド (◎☆スライスコッペパン ◎しろみさかなフライ ソース) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ◎ミネストローネ	634 23.3 22.7 2.7	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ホキ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし 玉ねぎ・セロリ だいこん
2 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボー豆腐 ◎ポークしょうまい ◎はるさめサラダ	691 29.0 20.6 2.1	こめ はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく 豆腐 みそ ハム	にんじん にら	ねぎ もやし きゅうり
3 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎☆はんぺんチーズフライ ◎えだまめサラダ	717 28.2 25.7 3.3	パン ちゅうかめん パンこ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ はんぺん たまご	にんじん	キャベツ もやし えだまめ
4 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのこんぶあえ こんさいのごまじる	603 25.9 17.7 2.4	こめ さといも	サラダあぶら ごま	さば 豆腐 こんぶ みそ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう・ねぎ
5 (土)	<b>運動会</b>						
7 (月)	<b>運動会代休</b>						
8 (火)	◎☆しょくパン りんごジャム ☆ぎゅうにゅう *トマトミートオムレツ ◎マカロニサラダ ◎にくだんごスープ	641 22.6 24.9 2.8	パン はるさめ マカロニ さとう	卵不使用 マヨネーズ	たまご とりにく ぶたにく	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし ねぎ・りんご
9 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎きりほしだいこんのちゅうかサラダ とんじる	658 23.7 18.5 3.0	こめ じゃがいも さとう パンこ	サラダあぶら	あじ とりにく ぶたにく 豆腐・みそ	にんじん	だいこん きゅうり もやし ごぼう・ねぎ
10 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎ツナサラダ ☆◎ふわふわスープ	594 27.0 21.7 2.6	パン こめ パンこ じゃがいも	サラダあぶら	とりにく ツナ たまご	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし
11 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎ポークカレー ◎ブロッコリーとじゃこのサラダ ☆けんさんヨーグルト	677 19.1 18.9 2.2	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレールウ	ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり
<b>秋休み</b>							
17 (木)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース コーンサラダ ☆◎マカロニのクリームに	665 27.4 22.5 3.2	パン マカロニ	ドレッシング	とりにく ぶたにく しろういげんまめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリーンピース
18 (金)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎はるまき ◎ちくさあえ どさんこじる	590 19.1 12.1 3.2	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく ハム みそ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし・たまねぎ たけのこ とうもろこし
21 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう *あつやきたまご ◎こもこごはんのく こまつなと豆腐のみそじる	596 24.9 15.4 2.2	こめ さとう	サラダあぶら	たまご とりにく 豆腐・みそ あぶらあげ	にんじん こまつな	かんひょう しめじ・ごぼう たけのこ・ねぎ えのきたけ
22 (火)	コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎チキンナゲット ◎はなやさいとパスタのサラダ ☆◎さつまいもシチュー	691 26.0 25.1 2.7	パン マカロニ さつまいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく	にんじん なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー えだまめ しめじ・ごぼう
23 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎だいこんのみそに ◎いそべあえ ◎なっとう	620 26.1 16.7 2.1	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく なまあげ ちくわ・みそ なっとう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん もやし
24 (木)	セルフフルーツクリームサンド (◎☆スライスコッペパン ☆フルーツクリーム) ☆ぎゅうにゅう *スペインふうオムレツ ☆◎カレースープ	661 21.8 25.3 2.5	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら	たまご とりにく ぶたにく	にんじん クリーム パセリ	キャベツ たまねぎ・しめじ みかん・もも パイ
25 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハムカツ ソース ◎ほうれんそうのごまあえ *◎にらいりかきたまじる	614 21.2 17.7 2.3	こめ パンこ さとう	サラダあぶら ごま	ハム たまご 豆腐	にんじん ほうれんそう にら	もやし えのきたけ
28 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) なめこじる	578 24.7 16.2 2.0	こめ さとう		とりにく 豆腐 みそ	にんじん ほうれんそう	もやし なめこ ねぎ
29 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティミートソース ◎コーンコロケ はなやさいサラダ	613 22.3 21.5 2.4	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー
30 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎ツナとわかめのあえもの とうにゅうじたてのやさいじる	627 22.5 17.9 2.2	こめ さつまいも		とりにく ツナ・みそ あぶらあげ とうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう・ねぎ だいこん はくさい
31 (木)	<b>おにぎりの日</b> ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのたつたあげ だいこんと豆腐のみそじる ◎ツナのりすあえ	354 21.0 20.0 1.3	さとう	サラダあぶら	とりにく 豆腐・みそ あぶらあげ ツナ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし

**家からおにぎりを  
持ってきて  
ください。**

### 【アレルギーについて】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん    \*…たまご
  - …ナッツのい    ◎…こむぎ    △…えび
- (このきごうのあるところにふくまれます)

10月の平均栄養量 エネルギー622kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.0g 塩分2.5g

※ 材料により、献立が変更になる場合があります。

### 10月31日 (木) 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。

