



# 10月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校  
R5. 10

日付	こ ん だ て め い	加計(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	
2 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎こまつなのおかかあえ こんさいのごまじる	598 22.0 17.4 2.2	こめ	サラダあぶら ごま	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん
3 (火)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ★☆アンサンブルエッグ ◎マカロニサラダ ポトフ	623 21.2 24.5 2.5	パン マカロニ じゃがいも さとう	卵不使用 マヨネーズ	たまご ベーコン ウィンナー	にんじん チーズ
4 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのかばやき ◎はるさめサラダ えのきのみそしる	651 24.7 19.8 2.2	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	いわし ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ
5 (木)	セルフチキンサンド (◎☆シェルパン ◎チキンパティ) ☆ぎゅうにゅう ◎キャベツサラダ ◎ABCスープ	570 22.6 19.8 2.7	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな
6 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎やさいのちゅうかあえ とんじる	652 23.1 18.6 2.2	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう
7 (土)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div> <p>うんどうかい <b>運動会</b></p> <p>あき やす <b>秋休み</b></p> </div> </div>					
12 (木)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div> <p>うんどうかい だいきゅうび <b>運動会代休日</b></p> </div> </div>					
13 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしよくだん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) なめこじる	579 25.0 16.5 1.9	こめ さとう	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん
16 (月)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ハムカツ キャベツのこんぶあえ ◎にくだんごスープ	679 22.5 19.8 3.2	こめ パンこ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ハム とりにく ぶたにく こんぶ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな
17 (火)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎けんちんうどん ◎ポークしゅうまい ◎ちくさあえ	549 22.9 19.6 3.2	パン うどん さとう	ぶたにく とりにく とうふ・みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう
18 (水)	<b>おにぎりの日</b> ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのたつたあげ だいこんととうふのみそしる ◎ツナのりすあえ	339 20.9 19.6 1.6	さとう	サラダあぶら	とりにく とうふ・みそ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう
19 (木)	◎☆しょくばん ☆チヨコクリーム ☆ぎゅうにゅう やさいにくだんご ◎グリーンサラダ ◎☆カレースープ	674 22.3 29.5 2.8	パン じゃがいも	サラダあぶら チョコクリーム ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロックリー パセリ
20 (金)	ごはん ◎セルフごもくごはんのぐ ☆ぎゅうにゅう ◎あゆのあんろに さつまいもじる	636 24.0 15.1 2.3	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら	あゆ・みそ あぶらあげ とりにく さつまいも さつまいもあげ	ぎゅうにゅう にんじん
23 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのおかか ◎きりぼしだいこんのいために ◎★にらりりかきたまじる	575 23.5 14.2 2.0	こめ さとう	サラダあぶら	いわし・たまご あぶらあげ さつまいも たまご・とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にら さいいんげん
24 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎はるまき ★ポテトサラダ	741 27.1 21.3 3.2	パン ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう にんじん
25 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎ひじきとまめのサラダ ☆けんさんヨーグルト	686 19.9 19.2 2.5	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく あかいいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん ヨーグルト
26 (木)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎コーンコロッケ ◎グリーンサラダ ◎☆クラムチャウダー	664 22.2 23.2 2.8	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく あさり	ぎゅうにゅう にんじん ブロックリー パセリ
27 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが ◎ほうれんそうのごまあえ ◎なっとう	650 23.7 14.6 1.5	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう
30 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ ◎キャベツのおかかあえ ◎もすくのちゅうかスープ	537 19.2 12.5 2.2	こめ さとう	とりにく ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう もすく	にんじん こまつな
31 (火)	みそラーメン (★◎こぶくろめん ◎スープ) ☆ぎゅうにゅう ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ スイートポテト	592 22.5 16.9 2.8	ちゅうかめん さつまいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう にんじん にら

【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  
□…ナッツ類    ◎…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627kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.0g 塩分2.57g

※ 材料により、献立が変更になる場合があります。

**10月18日(水) 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。

