



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	加熱(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な さ 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	おもにからだのちょうどいいもと	
2 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎こまつなおかかあえ こんさいのごまじる	598 220 17.4 2.2	ごめ サラダあぶら ごま	とりにく かつおぶし とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう
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 ウインナー	きゅうにゅう チーズ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん
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 えのきのみぞしる	651 24.7 19.8 2.2	ごめ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら あぶらあげ みそ	いわし ハム あぶらあげ みそ	きゅうにゅう わかめ にんじん
5 (木)	セルフチキンサンド (◎☆シェルパン ◎チキンパーティ) ☆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	きゅうにゅう 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	ごめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら あぶらあげ みそ	あじ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん ほうれんそう
7 (土)	うんどうかい 運動会				あき やす 秋休み	
12 (木)	うんどうかい だいきゅうび 運動会代休日				あき やす	
13 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) なめこじる	579 25.0 16.5 1.9	ごめ さとう	とりにく とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん	もやし なめこ ねぎ
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	ごめ 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	きゅうにゅう 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 ◎ちぐああえ	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	きゅうにゅう にんじん	ごぼう・もやし はくさい だいこん キャベツ
18 (水)	おにぎりの日 ☆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ぞしる ◎ツナのりすあえ	339 20.9 19.6 1.6	さとう	サラダあぶら とうふ・みそ あぶらあげ ツナ	きゅうにゅう にんじん	だいこん もやし
19 (木)	◎☆しょくばん ☆チョコクリーム ☆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	きゅうにゅう にんじん プロッコリー 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	ごめ 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	きゅうにゅう にんじん	だけのこ しめじ ごぼう・ねぎ かんぴょう
23 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのおかかに ◎きりぼしだいこんのいために ◎✿にらいりかきたまじる	575 23.5 14.2 2.0	ごめ さとう	サラダあぶら あわらあげ さつまい たまご・とうふ	いわし・たまご あわらあげ さつまい たまご・とうふ	にんじん にら さやいんげん
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 ごむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ いか たまご	ぶたにく きゅうにゅう にんじん	キャベツ もやし
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	ごめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく あかいんげんまめ しろいんげんまけ	きゅうにゅう にんじん トマト プロッコリー
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	きゅうにゅう にんじん プロッコリー パセリ
27 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじやが ◎ほうれんそうのごまあえ ◎なっとう	650 23.7 14.6 1.5	ごめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく なっとう	きゅうにゅう 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 ◎もずくのちゅうかスープ	537 19.2 12.5 2.2	ごめ さとう	とりにく ぶたにく かまぼこ かつおぶし	きゅうにゅう もずく	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう にんじん にら

【アレルゲンぶっつ】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♡…たまご
□…ナツツるい ◎…こむぎ △…えび
(このきごうのあるところにふくまれます)

がつ へいきんえいようりょう 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。