

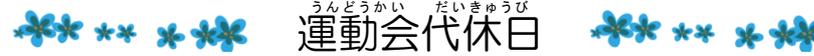


# 10月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校

R4. 10

日付	こんだてめい	加り-(kcal) たんぱく(質(g)) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						
			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 をとのえるもと		
3 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんびらハンバーグ △◎こまつなのさくらえびあえ こんさいのごまじる けんさんいちごゼリー	673 23.1 19.1 2.5	こめ さとう さといも	サラダあぶら こま	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ	
4 (火)	◎☆しょくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ はなやさいサラダ ◎ミネストローネ	624 26.7 18.7 2.6	パン こめ じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん セロリ	
5 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフさんしょくどん (◎とりそぼろ ♣いりたまご ◎ほうれんそう) なめこじる	601 26.6 17.6 2.3	こめ さとう		とりにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	もやし なめこ ねい	
6 (木)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コーンサラダ ☆◎クラムチャウダー	682 26.3 29.3 3.1	パン じゃがいも	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング	ウィンナー ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	
7 (金)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう さばのしおやき ◎きりほしだいこんのもの *◎にらいろいろかきたまじる	621 28.8 18.1 3.1	こめ さとう	サラダあぶら	さば・たまご あぶらあげ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	だいこん しいたけ	
8 (土)	 うんどうかい 運動会 あき やす 秋休み								
13 (木)	 うんどうかい だいきゅうび 運動会代休日								
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのかばやき ◎はるさめサラダ どさんこじる	682 24.4 20.5 2.5	こめ はるさめ さとう じゃがいも	サラダあぶら こまあぶら	いわし ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	
17 (月)	ごはん あじのり ☆ぎゅうにゅう △◎えびしゅうまい ♣◎ごぼうサラダ ◎にくたんごいりはくさいスープ	630 20.3 17.3 2.6	こめ	マヨネーズ こま	えび たら ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう・キャベツ たまねぎ はくさい とうもろこし	
18 (火)	<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	349 21.4 20.1 1.7	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 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし	
19 (水)	ごはん おかかぶりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎ぶたにいらいため ◎もずくのちゅうかスープ フルーツのゼリーあえ	587 19.7 13.3 2.2	こめ ゼリー	こまあぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ・しいたけ みかん・もも パイ	
20 (木)	◎☆しょくパン ☆チョコクリーム ☆ぎゅうにゅう ☆◎とりにくのチーズやき ◎グリーンサラダ ☆◎カレースープ	667 27.1 27.8 3.0	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 カレーウ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ・しめじ	
21 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが ◎なっとう ◎ほうれんそうのごまあえ	653 24.2 15.0 1.5	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら こま	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	
24 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	663 28.4 20.2 2.0	こめ さとう ごむぎこ	サラダあぶら こまあぶら	ぶたにく とうふ・みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ ねぎ	
25 (火)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎ぶたにくコロッケ ソース コールスローサラダ ♣☆◎ちゅうかふうコーンスープ	687 22.5 26.6 2.8	パン・パンこ じゃがいも	サラダあぶら シチュールウ 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	
26 (水)	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	684 19.6 19.6 2.2	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 キャベツ きゅうり りんご	
27 (木)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎ぎょうざロール ♣ポテトサラダ	725 26 26.9 3	パン やきそばめん ごむぎこ じゃがいも	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	キャベツ もやし きゅうり	
28 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ハムカツ ソース ◎いそべあえ とうにゅうじたてのやさいじる	678 21 18.7 2.5	こめ・ほんこ さとう さつまいも あぶらあげ	サラダあぶら	ハム みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう・ねぎ だいこん はくさい	
31 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎さんまのうめこ ♣◎やさいとたまごのちゅうかあえ とんじる パンプキンパバロア	656 23.9 17.9 2.4	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら こまあぶら	さんま ぶたにく たまご とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	

【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  
 □…ナッツいり ◎…ごむぎ △…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657kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.4g 塩分2.51g

※ 材料により、献立が変更になる場合があります。

## 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。

