

# 10月 こんだてひょう

平成 30 年度

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価	
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	火		献立名 小麦ご飯 豚肉のコチジャン炒め にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく コチジャン とりにく みそ たまご	ごまあぶら あぶら こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん ビーマン にんにく にら しょうが ごぼう たまね ねぎ 干しいたけ	594	24.1
3	水		献立名 深川めし 根菜汁 小松菜のごまあえ	ぎゅうにゅう あさり かまぼこ みそ こおりどうふ なまあげ	すりごま あぶら こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ しょうが ねぎ だいこん しめじ きゃべつ	560	22.5
4	木		献立名 丸パン ジャーマンポテト 豆腐とえびのケチャップ煮 りんご	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく えび どうふ	ごまあぶら あぶら パン ぐず粉 さとう	にんじん にら たまねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい りんご	670	30.2
5	金		60周年お祝い献立 お赤飯 鶏の照り焼き さっぱり漬け すまし汁 ミルクコーヒー	ミルクコーヒー ささげ とりにく かつおぶし どうふ	いりごま こめ もちごめ さとう	にんじん こまつな しょうが きゃべつ きゅうり えのき ねぎ	586	24.5
10	水		献立名 菜めし じゃが芋のそぼろ煮 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	ごまあぶら あぶら ぐずこ こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	のざわな にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし	625	22.4
11	木		献立名 キャロットライス ジュリエンスープ ほうれん草のキッシュ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン なまクリーム チーズ	あぶら バター こめ さとう	にんじん ほうれんそう ちんげんさい たまねぎ セロリー きゃべつ だいこん	652	24.6
12	金		献立名 小麦ご飯 肉豆腐 もやしのカレー風味	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく どうふ	あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき でんぶん	ビーマン にんじん もやし たまねぎ ねぎ しめじ	630	24.9
15	月		献立名 小麦ご飯 ヘルシーハンバーグ キャベツとコーンのソテー 野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく どうふ たまご	あぶら バター こめ むぎ ばんこ さとう でんぶん	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ コーン だいこん ねぎ	620	26.5
16	火		献立名 味噌ラーメン うずらのたまご煮 UFOゼリー	ぎゅうにゅう かんてん カルビス ぶたにく うずらたまご みそ	ごまあぶら あぶら ロード ちゅうかめん さとう しらたまだんご	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ バイン缶	680	25.4
17	水		献立名 タッカルピ丼 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン トウバンジャン	ごまあぶら あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも でんぶん	にんじん ちんげんさい ねぎ しょうが たまねぎ きゃべつ はくさい りんごジュース にんにく	658	21.4
18	木	5年生移動教室	献立名 チリビーンズライス キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	あぶら こめ むぎ さとう	トマト缶・ビュレ にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン	622	23.5
19	金	5年生移動教室 食育の日 給食試食会	献立名 小麦ご飯 鉄火みそ 鯖の香味焼き ごま酢あえ きのこ汁	ぎゅうにゅう わかめ みそ さば	すりごま ごまあぶら あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ きゅうり もやし しめじ えのき なめこ ねぎ	607	26.2
22	月	5年生振替休日	献立名 野菜のナムル 肉団子スープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく どうふ	ごま ごまあぶら ラー油 あぶら こめ もちごめ でんぶん マロニー	にんじん たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが セロリー たまねぎ はくさい	577	23.4
23	火	2年生遠足	献立名 小麦ごはん ポテトコロツケ 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ みそ	あぶら バター こめ むぎ じゃがいも こむぎ粉 パン粉	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ ねぎ しめじ だいこん	733	23.7
24	水		献立名 黒糖パン マカロニグラタン チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	あぶら バター くろざとうパン マカロニ パン粉 こむぎ粉 じゃがいも	にんじん ちんげんさい パセリ たまねぎ にんにく えのき マッシュルーム コーン	684	25.1
25	木		献立名 小麦ご飯 サンマの生姜煮 即席キャベツ さつま汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	にんじん こまつな しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん	676	26.6
26	金		献立名 マーボー豆腐 華風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ トウバンジャン	ごまあぶら ラー油 あぶら こめ むぎ さとう ぐず粉 でんぶん	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	588	23.2
29	月	6年生移動教室	献立名 わかめご飯 筑前煮 おひたし	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	あぶら こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ 干しいたけ もやし	580	22.6
30	火	6年生移動教室	献立名 大豆ひじきご飯 あっさり漬け 大根と豚肉の煮物	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ	あぶら こめ もちごめ さとう こんにやく	にんじん さやいんげん きゃべつ きゅうり しょうが だいこん	610	23.6
31	水	月一カレーの日 6年生移動教室	献立名 レンズ豆のカレー カラフルサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズ豆 なまクリーム アガー	あぶら バター こめ むぎ じゃがいも こむぎ粉 さと う	にんじん トマト缶 ビーマン かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり パプリカ	767	23

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24	17.3~21.3	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均	638	24.4	20.4	331	3.1	230	0.28	0.45	15	4.5	2.6



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク