

# 10月のいんたんと

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品	
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える	
2	木	牛乳 ごはん 松風焼き にんじんのじゃこ炒め 根菜汁	650	25.9	牛乳 ぶた肉 たまご ちりめんじゃこ (けずりぶし)	米 パン粉 さとう ごま ごま油 油 しらたき こんにやく じゃがいも	にんじん 万能ねぎ ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん	
3	金	牛乳 ピザトースト 青のりポテト レンズ豆のスープ	593	24.5	牛乳 とり肉 ハム レンズ豆 チーズ あおのり (とりがら)	食パン 油 マーガリン じゃがいも	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ マッシュルーム	
6	月	牛乳 豚丼 即席漬け みたらし団子	709	24.1	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 しらたき さとう 黒さとう 白玉粉 上新粉 でん粉 油	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	
7	火	牛乳 ぶどうパン ツナのチーズローフ 野菜のピクルス 白いんげん豆のトマトスープ	635	29.4	牛乳 とり肉 ツナ たまご いんげん豆 チーズ (とりがら)	ぶどうパン パン粉 さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんじん フロッコリー カリフラワー たまねぎ にんにく キャベツ	
8	水	牛乳 秋いっぱいごはん ちくわの磯辺揚げ つみれ汁	605	25.7	牛乳 ちくわ いわし とうふ あおのり (こんぶ)	米 麦 粟 ぎんなん さとう 小麦粉 でん粉 油	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが ごぼう はくさい だいこん しめじ 干しいたけ	
9	木	牛乳 みそラーメン いかシュウマイ	653	29.2	牛乳 ぶた肉 いか (とりがら とんこつ)	牛乳 ぶた肉 いか (とりがら とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 ラード でん粉 シュウマイの皮	にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい キャベツ もやし コーン ねぎ
10	金	牛乳 ごはん 塩肉じゃが 大根の甘酢漬け くだもの	717	18.5	牛乳 ぶた肉	米 さとう じゃがいも 油	にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ゆず くだもの	
14	火	牛乳 ごはん 油淋鶏(ユウリンチー...中華風鶏の唐揚げ) 塩ナムル わかめスープ	599	22.7	牛乳 とり肉 とうふ わかめ (とりがら)	米 でん粉 油 ごま油 さとう	にんじん こまつな もやし にんにく しょうが ねぎ えのき	
15	水	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ アップルドレッシングサラダ	635	24.7	牛乳 ぶた肉 大豆 (とんこつ)	食パン ごま 油 マーガリン さとう グラニュー糖 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム りんご	
16	木	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしの和え物 くだもの	689	26.4	牛乳 生揚げ ぶた肉	米 油 さとう でん粉	にんじん しょうが たけのこ にんにく キャベツ ねぎ もやし コーン 干しいたけ くだもの	
17	金	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも さつま汁 くだもの	629	27.1	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも (けずりぶし)	米 もち米 麦 油 さとう さつまいも こんにやく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん だいこん葉 しょうが 干しいたけ くだもの	
20	月	牛乳 ごはん ぶりのごまだれ焼き 磯和え 春雨スープ	596	22.4	牛乳 ぶり のり (とりがら)	米 小麦粉 ごま ごま油 さとう はるさめ	にんじん こまつな さやえんどう 万能ねぎ にんにく しょうが ねぎ コーン えのき	
22	水	牛乳 チキンカレーライス フレンチドレッシングサラダ	701	19.1	牛乳 とり肉 (とりがら とんこつ)	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 さとう じゃがいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ コーン チャツネ りんご	
23	木	牛乳 さつまいもごはん 鮭のチャンチャン焼き かきたま汁 くだもの	629	28.7	牛乳 さけ とり肉 たまご とうふ (こんぶ けずりぶし)	米 さつまいも ごま 油 マーガリン でん粉	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ もやし キャベツ くだもの	
24	金	牛乳 黒砂糖パン しめじのスープ 豆腐のミートソースグラタン くだもの	679	26.4	牛乳 とうふ おから ぶた肉 とり肉 生クリーム チーズ (とりがら)	黒砂糖パン 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 でん粉	にんじん チンゲン菜 にんにく セロリ たまねぎ しめじ くだもの	
27	月	牛乳 青菜ごはん 高野豆腐の唐揚げ 野菜のみそ汁 くだもの	679	23.5	牛乳 高野豆腐 わかめ (けずりぶし)	米 でん粉 小麦粉 さとう ごま じゃがいも 油	青菜 にんにく しょうが キャベツ たまねぎ くだもの	
28	火	牛乳 ビビンバ あさりと白菜のスープ	581	22.4	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 あさり たまご こんぶ (とんこつ)	米 麦 油 ごま油 ごま さとう	にんじん こまつな なら にんにく しょうが もやし はくさい たまねぎ	
29	水	牛乳 ごはん さんまの生姜煮 けんちん汁 ごま和え	624	24.1	牛乳 さんま とうふ (こんぶ けずりぶし)	米 さとう 油 ごま さといも こんにやく	にんじん こまつな キャベツ もやし しょうが ねぎ ごぼう だいこん	
30	木	牛乳 カレーミートドック フロッコリー炒め 米粉シチュー	561	24.6	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン あさり 大豆 豆乳 チーズ (とりがら)	コッペパン 油 マーガリン オリーブ油 小麦粉 米粉 じゃがいも	さやいんげん フロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	
31	金	牛乳 きのこと入り練馬スパゲティ ミニトマト 秋の味マフィン	718	26.8	牛乳 ツチ のり たまご	スパゲティ 油 マーガリン さつまいも 小麦粉 さとう	にんじん ミニトマト だいこん しめじ えのき りんご	

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

\* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	644	24.8	20.9	356	2.6	251	0.43	0.55	34	4.9	2.8
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.9~21.5	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満