

# 令和2年10月献立

こちらは中学年の栄養価です。  
中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名	食品名						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	学年
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)														
			たんすいけい が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むぎつきが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い													
1 (木)	はいがごはん 十五夜	★さばのぶなかぼし ごもくまめ つきみじり	こめ こんにやく きびぎとう しらたまこ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	★さば とりにく だいず かまぼこ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きやいんげん かぼちゃ ごまつな	れんこん だいこん えのきたけ	652	24.8	32.7										中学年
2 (金)	まあぼどうふどん 旬*ぶどう	★パンパンジーサラダ ぶどうたべくらべ	こめ きびぎとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	ぶたひきにく だいず みそ とうふ とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ もやし きゅうり ぶどう	675	27.5	28.5										
5 (月)	ピビンバ	トックスープ	こめ きびぎとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	606	24.0	28.1										
6 (火)	はいがごはん	さんまのしょうがに やさのみそあえ キャベツのみそしる	こめ きびぎとう さとう		さんま みそ とうふ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	644	27.0	32.6										
7 (水)	★しろごまタンタンうどん	きりぼしだいこんのあえもの ★だいがくいち	★うどん きびぎとう さつまいも みずあめ	こめあぶら ★しろすりごま ★しろごま ★くろごま ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	こんぶ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん	691	23.7	28.1										
8 (木)	はいがごはん	かれいのてりやき れんこんきんぴら あきのとんじる	こめ きびぎとう でんぷん こんにやく さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	かれい ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん ごぼう しめじ はくさい ねぎ	605	25.3	24.4										
9 (金)	こうやめし	かぼちゃのとりそぼろあん あおさのみそしる ゆうやけゼリー	こめ さとう きびぎとう かたくりこ	こめあぶら	とりにく こうやどうふ とりにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ あおさ アガー	きやいんげん かぼちゃ にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ オレンジジュース	596	22.2	22.3										
10 (土)	コメツコカレーライス	ひじきのツナサラダ	こめ じゃがいも こめご ざらめ きびぎとう	こめあぶら	とりにく だいず まくる	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	660	22.0	29.6										
12 (月)	はいがごはん	てづくりふりかけ あつあげのカレーに おはなみかん	こめ きびぎとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	かつおぶし あつあげ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ みかん	649	28.1	30.4										
13 (火)	★しよくばん	てづくりみかんジャム れんこんサラダ ポークビーンズ	★しよくばん グラニューとう こーんすーち きびぎとう じゃがいも こめご	こめあぶら	ぶたにく だいず いんげんめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトビュール パセリ	みかんかん みかんジュース れんこん キャベツ コーン にんにく たまねぎ	602	23.5	26.5										
14 (水)	キムチチャーハン	★いかしゅうまい わかめスープ	こめ ★しゅうまいのかわ でん ぷん	ごまあぶら	ぶたにく だいず ぶたひきにく いか とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こんぶ	にんにく しょうが ねぎ 牛手玉 たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	614	26.9	26.2										
15 (木)	まいたけごはん きのこの日	★ししやものなんぶやき *けんちんじる	こめ もちこめ さといも	こめあぶら ★しろごま ★くろごま こめぬかあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう *ごもやしやも こんぶ	にんじん こんぶ ごまつな	ごぼう まいたけ だいこん ほししいたけ ねぎ	611	29.9	28.9										
16 (金)	さいのきずなごはん	★ゼリーフライ カリカリジャコサラダ ごまつなのみそしる	こめ じゃがいも *こむぎ きびぎとう	こめあぶら ごまあぶら	おから *たまご とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ いりこ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	638	20.7	27.5										
19 (月)	こしひかりごはん	つくねやき おかかあえ *きわかめのみそしる	こめ こめごパンこ こめご きびぎとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ (卵なし)	とりにく とうふ かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ わかめ	ごまつな にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが もやし	587	25.0	24.5										
20 (火)	ななつぼしごはん	★さけのちゃんちゃんやき ひじきののもの どさんこじる	こめ きびぎとう こんにやく じゃがいも	*バター こめあぶら ごまあぶら	さけ みそ だいず あぶらあげ	★ぎゅうにゅう ひじき こんぶ いりこ	ピーマン にんじん きやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ コーン	626	29.4	25.7										
21 (水)	ささにしきごはん	★せんだいにくじゃが びりからあえ	こめ したまき じゃがいも きびぎとう *あぶらふ	こめあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん きやいんげん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	622	21.4	23.4										
22 (木)	あきたこまちごはん	はたはたのからあげ やさいののりあえ きりたんぼじる	こめ かたくりこ きりたんぼ	あぶら	はたはた とりにく きりたんぼ	★ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん せり	しょうが もやし きりぼしだいこん えのきたけ はくさい まいたけ ねぎ	639	25.0	27.2										
23 (金)	★とりにくれんこんトースト	わふうポトフ みそドレサラダ オレンジゼリー	★しよくばん じゃがいも きびぎとう さとう	こめあぶら *バター ごまあぶら	とりにく だいず とうもろ ワインナー みそ	★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん (しば) にんじん ごまつな	しょうが にんにく れんこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし みかんジュース みかんかん	642	25.4	34.2										
26 (月)	★おやこどん 旬*かき	なめこのみそしる かき	こめ きびぎとう かたくりこ		とりにく *たまご とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん だいこん (は)	たまねぎ ほししいたけ だいこん なめこのかき	678	27.7	26.4										
27 (火)	はいがごはん	さかなとだいずのおまからに きりぼしだいこんのもの かぶのみそしる	こめ さつまいも かたくりこ きびぎとう	こめあぶら ごまあぶら	だいず かじき あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん きやいんげん かぶ (は)	しょうが きりぼしだいこん かぶ えのきたけ ねぎ	674	24.8	29.6										
28 (水)	★スバゲティミートソース	あきやさいのサラダ ★さつまいものトリュフ	★スバゲティ きびぎとう こめご さつまいも さとう	オリーブゆ こめあぶら *バター	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう *クリーム	にんじん トマトビュール パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム はくさい えのきたけ コーン	704	22.8	29.4										
29 (木)	★くりごはん 十三夜	★ぎせいどうふ じゃがいものみそしる	こめ もちこめ きびぎとう でんぷん じゃがいも	くり *くろごま こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりにく とうふ *たまご あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが	588	23.7	28.8										
30 (金)	コメツコハヤシライス	コールスローサラダ ★パンパンキんパイ	こめ きびぎとう ざらめ こめご *ぎょうざのかわ *こむぎ	こめあぶら *バター	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトビュール かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	708	21.2	26.6										

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数23回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	640	15.6	28.0	2.3	369	115	2.7	259	0.42	0.50	31	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

**\*給食費のお知らせ\***  
10月の引き落とし日は、**10月26日(月)**です。  
ご確認の程よろしくお願いたします。