



10月のこんだて表

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ちにくほねはちやくやうををつくる</small>	黄 <small>ねつちから熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだちよよしとどの体の調子を整える</small>		
1	木		都民の日								
2	金	○	ごはん	チキンカツ	具だくさん汁	パプリカ入りサラダ	鶏肉 たまご 豆腐 牛乳	米 薄力粉 バン粉 砂糖 こんにやく 米油 ごま油	赤ピーマンにんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉葱 だいこん ごぼう	640 21.5	
5	月		運動会振替休業日								
6	火	○	ハヤシライス		アーモンドドレッシングサラダ			豚肉 牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 中ざら糖 砂糖 米油 バター アーモンド	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ グリンピース きゅうり コーン	668 19
7	水	○	ツナコーンドック		野菜スープ	ビーンズサラダ	ツナ 豚肉 いんげん豆 金時豆 ハム 牛乳	コッペパン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ サラダ油	パセリにんじん こまつな しもん 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	600 22.2	
8	木	○	ごはん	和風おろしハンバーグ	キャベツのみそ汁	じゃがいもの金平	豚肉 豆腐 たまご ベーコン 油揚げ みそ 牛乳 ひじき わかめ	米 バン粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油 ごま油 ごま	にんじん しそ さやいんげん 生姜 玉葱 だいこん キャベツ ねぎ	710 26.3	
9	金	○	ごはん	白身魚のマリアナソース	オニオンスープ	ほうれん草とコーンのソテー	メルルーサ ベーコン 鶏肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 米油	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ コーン 玉葱	600 21.8	
12	月		体育の日								
13	火	○	ふりかけごはん	擬製豆腐	里芋のみそ汁	にらともやし炒め	かつお節 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 しらす干し おおりのり	米 砂糖 さといも ごま 米油 ごま油	にんじん にら 干し椎茸 玉葱 ほうさい ねぎ 生姜 にんにく もやし	580 25.1	
14	水	○	ナン	カレーシチュー	ツナドレサラダ	夕焼けゼリー	豚肉 ツナ 牛乳 粉チーズ 粉寒天	ナン じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ オレンジジュース	615 23.4	
15	木	○	ごはん	ししゃもの石垣揚げ	いなか汁	野菜の薬味和え	油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 薄力粉 バン粉 こんにやく じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし 生姜 にんにく	588 22.2	
16	金	ジョア	焼き豚チャーハン		中華スープ	切り干し大根のサラダ	焼き豚 なたまたまご 鶏肉 豆腐 ジョア	米 麦 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 米油 ごま	にんじん こまつな にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 玉葱 グリンピース たけのこ 切干だいこん きゅうり	580 21.1	
19	月	○	ごはん	ゼリーフライ	のっぺい汁	もやしサラダ	おから たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 バン粉 こんにやく 里芋 濃粉 砂糖 米油 ごま油	にんじん 玉葱 ねぎ だいこん もやし キャベツ きゅうり	586 17.7	
20	火	○	あぶたま丼		具汁	りんご	油揚げ 竹輪 たまご 大豆 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく さといも 米油	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリンピース ごぼう だいこん ねぎ りんご	651 25.6	
21	水	○	セサミトースト		秋の香りシチュー	にんじんのサラダ	鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも ざつまいも 薄力粉 マーガリン ごま 米油 バター	にんじん かぼちゃ にんにく 生姜 玉葱 セロリ しめじ えのきたけ マッシュルーム レモン	642 20.3	
22	木	○	ごはん	秋刀魚の生姜煮	五目みそ汁	野菜のごま酢和え	さんま みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 こんにやく ごま	にんじん 生姜 ねぎ だいこん えのきたけ キャベツ もやし	641 25.2	
23	金	○	チリビーンズライス		野菜ソテー			ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん トマト 缶詰 にんにく 玉葱 もやし キャベツ コーン	622 23.5
26	月	○	栗おこわ	焼き鯖の葱かつおダレ	さつま汁	野菜の辛子醤油あえ	鯖 かつお節 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにやく さつまいも ごま	にんじん こまつな 生姜 ねぎ だいこん ごぼう ほうさい もやし	593 26.7	
27	火	○	マーボー豆腐丼		わかめとじゃこのサラダ			豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ しらす干し	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にら にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ グリンピース もやし きゅうり	604 25.2
28	水	○	ゆかりごはん	鮭の照り焼き	豚汁	おひたし	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 じゃがいも 米油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ りんご とうもろこし	588 27.3	
29	木	○	ごはん	肉じゃが	のりの佃煮	もやしと小松菜の甘酢和え	豚肉 牛乳 のり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 米油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 生姜 玉葱 もやし	606 20.7	
30	金	○	和風きのこスパゲッティ		和風サラダ	パンプキンパイ	ベーコン 豚肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ でん粉 砂糖 バイシート オリーブ油 米油 バター	こねぎ にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 生椎茸 しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん	753 23.4	

※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。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)											
中学年	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満