



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>豚肉、さば、鶏肉、豆腐、牛乳</small>	黄 <small>米、砂糖、はるさめ、でん粉、サラダ油、ごま油</small>	緑 <small>のぞかな、にんじん、ごま、干し椎茸、たけのこ、だいこん、玉葱、ねぎ、生姜</small>	
3	月		中華菜飯	鯖のおろし焼き	中華スープ		豚肉 さば 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 はるさめ でん粉 サラダ油 ごま油	のぞかな にんじん ごま 干し椎茸 たけのこ だいこん 玉葱 ねぎ 生姜	592 27.3
4	火		さつまいもごはん	いわしのつみれ汁	秋野菜の金平		いわし みそ 豆腐 豚肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつまいも でん粉 こんにゃく 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん だいこん は(さい) ごぼう ねぎ 生姜 れんこん	610 23.7
5	水		食パン	手作り黄桃ジャム	マカロニのクリーム煮	ピーズサラダ	鶏肉 いんげんまめ 金時豆 ハム 牛乳 生クリーム チーズ	食パン コンスターチ 砂糖 じゃがいも マカロニ サラダ油 バター	にんじん 桃ジュース 黄桃缶詰 玉葱 マッシュルーム セロリ きゅうり	628 21.4
6	木		親子丼	臭汁	きゅうりとわかめの酢の物		鶏肉 かまぼこ たまご 大豆 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 こんにゃく さといも サラダ油	にんじん 玉葱 ねぎ グリンピース ごぼう だいこん きゅうり 生姜	620 25.4
7	金		ごはん	運動会応援献立 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 パン粉 砂糖 こんにゃく サラダ油 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	637 21.3
11	火		カレーライス	コールスローサラダ	にんじんゼリー		豚肉 牛乳 アガー	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン オレンジジュース	686 18
12	水		ピザトースト	ジャガイモの豆乳スープ	キャベツとコーンのソテー		ベーコン 豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも でん粉 サラダ油 オリーブ油	青ピーマン にんじん ごま 玉葱 マッシュルーム しめじ コーン キャベツ	592 24.5
13	木		栗おこわ	秋鮭の香味焼き	お月見団子汁	五目煮浸し	秋鮭 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 さといも 白玉 こんにゃく いりごま	にんじん ごま こんにゃく 生姜 ねぎ だいこん 干し椎茸 キャベツ	588 27.6
14	金		大豆入りミートソーススパゲティ	玉ねぎドレッシングサラダ	りんご		ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 チーズ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	パセリ にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし きゅうり りんご	661 26.5
17	月		黒砂糖パン	秋の香りシチュー	ツナドレサラダ		鶏肉 まくる缶 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン じゃが芋 さつま芋 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター ごま油	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 きゅうり もやし キャベツ	622 20.8
18	火		わかめとじゃこのごはん	豆腐の中華煮	春雨サラダ		豚肉 豆腐 牛乳 わかめ しらす干し	米 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 は(さい) ねぎ もやし きゅうり	559 23.2
19	水	食育の日	さんまの蒲焼き丼	練馬野菜みそ汁	すりおろしりんごゼリー		さんま みそ 牛乳 アガー	米 麦 でん粉 砂糖	にんじん ごま こんにゃく 生姜 だいこん キャベツ ねぎ りんご りんごジュース	637 21.2
20	木		シーフードピラフ	豆腐入りハンバーグ	ベーコンと白菜のスープ		ベーコン えび いか 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん ごま こんにゃく 玉葱 マッシュルーム グリンピース は(さい) もやし	590 26.5
21	金		ごまごはん	生揚げの吹き寄せ	干種和え	柿	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 かたくり粉 いりごま サラダ油 ごま油	にんじん ごま こんにゃく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース もやし えのきたけ かき	633 24.4
24	月		ごはん	鯖の味噌煮	豆腐ときのこのすまし汁	野菜のごま酢和え	鯖 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 すりごま	にんじん ごま こんにゃく 生姜 えのきたけ 干し椎茸 しめじ ねぎ キャベツ もやし	595 26.3
25	火		秋の山路ご飯	ししゃものから揚げ	いなか汁	キャベツのレモン風味和え	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 さつまいも でん粉 こんにゃく じゃがいも サラダ油	にんじん ごま こんにゃく 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ きゅうり レモン	608 24.9
26	水		コーンピラフ	ブックメニュー ベーコンのキッシュ	野菜スープ		鶏肉 ベーコン たまご 豚肉 牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 バター サラダ油	にんじん 赤ピーマン ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ	700 26.8
27	木		ごはん	のりの佃煮	肉じゃが	もやしと小松菜の甘酢和え	豚肉 牛乳 のり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん ごま こんにゃく 生姜 玉葱 もやし	596 20.1
28	金		五目うどん(麺)	五目うどん(スープ)	ブックメニュー スイートポテト		豚肉 竹輪 みそ 牛乳 生クリーム	冷凍うどん 砂糖 さつまいも サラダ油 バター	にんじん ごま こんにゃく 玉葱 だいこん ごぼう ねぎ にんにく	598 19
31	月		ゆかりごはん	ブックメニュー かぼちゃコロッケ	キャベツのサラダ	豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム わかめ	米 マッシュポテト パン粉 砂糖 いりごま サラダ油 バター	かぼちゃ にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり ねぎ	652 20.7

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。

10/11から読書旬間で!!

給食にも本から飛び出したメニューが登場します

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×0.83、5・6年生は×1.17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)	620	23.5	20.4	340	2.2	268	0.38	0.53	31	4.6	2.9
中学年	640	24.0	摂収エネルギー全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満