



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)	蛋白質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 ちにくほねほ 血や肉、骨や歯をつくる	黄 ねつちから 熱や力のもとになる	緑 からだちよし とどの 体の調子を整える		
2	水	○	ごはん	豆腐の日 豆腐ハンバーグ	ガーリックサラダ	野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 砂糖 米油	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく 大根 白菜 ねぎ 小松菜	608	15.5
3	木	○	こぎつねごはん	イワシの日 いわしのつみれ汁	野菜の かりかり和え	きょうほう 巨峰	豚肉 油揚げ 牛乳 いわし みそ 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 油 ぎょうざの皮 ごま油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 生姜 白菜 小松菜 もやし 巨峰	608	14.5
4	金	○	ごはん	運動会応援献立 チキンカツ	野菜のマスタード和え	具だくさん汁	牛乳 とり肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 こんにやく ごま油	もやし にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう たまねぎ 小松菜	616	15.1
8	火	○	コメッコハヤシライス		コールスローサラダ	柿	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 上新粉 豆乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ビーマン キャベツ コーン 柿	703	11.6
9	水	○	麦ごはん	焼きししやも	肉じゃが	野菜の薬味和え	牛乳 ししやも 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 こんにやく ごま油	生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし にんにく ねぎ	659	17.0
10	木	○	食パン	目の愛護デー 手作り ブルーベリージャム	森のチャウダー	にんじんサラダ	牛乳 とり肉 大豆 チーズ まぐろ缶	食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 白ごま 砂糖 コーンスターチ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 レモン きゅうり ブルーベリー プルベリージュース	599	14.6
11	金	○	栗おこわ	こまつない 小松菜入り 厚焼き玉子	キャベツのごま和え	じゃが芋と人参の みそ汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 米油 砂糖 ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	613	16.3
15	火	○	和風きのこスパゲティ		和風サラダ	大学芋	ベーコン 豚肉 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 でん粉 砂糖 さつま芋	にんにく たまねぎ しめじ しめじ えのきたけ こねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 マッシュルーム	646	12.4
16	水	○	麦ごはん	鯖の文化干し	切り干し大根のサラダ	いなか汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま こんにやく じゃが芋	切干大根 にんじん きゅうり ねぎ にんにく ごぼう 大根 小松菜	663	14.5
17	木	○	焼き豚チャーハン		中華スープ	三色ナムル	焼き豚 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 砂糖 春雨 でん粉	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん グリンピース たけのこ ねぎ たまねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	592	15.3
18	金	○	わかめしらす ごはん		豆腐の甘辛煮	春雨サラダ	わかめしらす干し 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり	608	16.3
21	月	○	ごはん	ころもうみ	くもぐちやらん	まんげつ ぶちゅつと	牛乳 メルルーサ 豚肉	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油	トマト グリンピース ミニトマト たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜	602	15.3
23	水	○	おそのさんの バタバ	ききの肉団子トマトスープ	キャベツとコーンのソテー		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 レンズ豆	マーガリンパン バター でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 米油	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン	623	13.9
24	木	○	胚芽ごはん	さんまのかば焼き		さつま汁	牛乳 さんま みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま さつま芋 こんにやく	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	649	14.0
25	金	○	きつねうどん		ポテト入りサラダ	キツネのきび団子	油揚げ 豚肉 牛乳 豆腐 きな粉	うどん じゃが芋 米油 砂糖 白玉粉 もちきび 黒蜜	小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	666	15.7
28	月	○	豚肉のこちジャン丼		広東スープ	かぼちゃ プリン	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 とり肉 アガー クリーム	米 麦 米油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう ビーマン もやし 白菜 かぼちゃ	635	15.0
29	火	○	ごはん	サバの味噌煮	大根サラダ	豆腐ときのこのすまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油	生姜 えのきたけ 干しいたけ しめじ ねぎ 大根 小松菜 にんじん	623	16.5
30	水	○	サンマー麺		煮うずら	ビーンズサラダ	豚肉 牛乳 うずら卵 いんげん豆 金時豆 ハム	中華めん ごま油 米油 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし さやえんどう きゅうり	608	15.5
31	木	○	赤飯	鶏のから揚げ	おひたし	おすいもの	小豆 牛乳 とり肉 豆腐 祝なると	米 もち米 ごま でん粉 米油 花ふ	生姜 小松菜 もやし にんじん ねぎ	612	15.6

※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。

10/15～25は読書週間です!!

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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	628	15.0	30.3	326	96	2.1	253	0.37	0.52	29	4.3	2.6
中学年	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満