



10月のこんだて表

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
1	木	○	十五夜 献立 里芋入りりけんちんうどん 月見団子	とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐	うどん 米油 こんにやく 里芋 白玉粉 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	657	14.9
2	金	○	豆腐(102)の日 献立 麦ご飯 生揚げと野菜のうま煮 キャベツと竹輪のおかか和え	牛乳 とり肉 厚揚げ 竹輪 かつお節	米 麦 米油 里芋 砂糖	にんじん 大根 干しいたけ たけのこやいんげん キャベツ もやし 生姜	613	15.9
5	月	○	いわし(104)の日 献立 こぎつねごはん いわしのつみれ汁 五目煮びたし	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 いわし みそ 豆腐 高野豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 こんにやく	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 生姜 小松菜 干しいたけ キャベツ	602	16.2
6	火	○	ミートソースドッグ 小松菜とベーコンのソテー ABCスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉	コッパン 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	生姜 にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ 赤ピーマン 小松菜	627	16.3
7	水	○	ごはん いかの野菜甘酢あんかけ 白菜のみそ汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 砂糖 米油	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 白菜 ごぼう 大根	620	16.7
8	木	○	パエリア 野菜とウインナーのソテー ベジマカロニスープ	いか えび 牛乳 ウインナー ベーコン とり肉 大豆	米 麦 オリーブ油 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト マッシュルーム レン パセリ にんじん キャベツ 小松菜 コーン	600	13.7
9	金	○	麦ご飯 酢鶏 小松菜のスープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 麦 片栗粉 米油 いちごジャム 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン にんにく コーン えのきたけ 小松菜	670	14.0
10	土	○	目の愛護デー 献立 みそラーメン 杏仁ゼリーブルーベリーのせ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 寒天 クリーム	中華めん 米油 ラード 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン 小松菜 たまねぎ ブルーベリー	593	16.1
12	月	○	豆乳(1012)の日 献立 パンパン 豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ	牛乳 とり肉 豆乳 クリーム チーズ ベーコン	パンパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 生姜	662	14.6
13	火	○	他人丼 じゃがいもの味噌汁	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ ほうれん草 大根 ねぎ	657	15.2
14	水	○	麦ごはん 鯖の味噌煮 いなか汁	牛乳 さば みそ 油揚げ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	651	16.5
15	木	○	やまばあさんのきのこごはん さんが焼き やまばあさんのやまばあ汁	とり肉 牛乳 あじ いわし 鶏ひき肉 豆腐 みそ 卵 鮭	米 もち米 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	えのきたけ まいたけ 生姜 にんにく しそ にんじん 大根 玉葱 干しいたけ ごぼう しめじ ねぎ	591	18.7
16	金	○	コメッコポークカレーライス 野菜ソテー	豚肉 牛乳 ベーコン	米 麦 じゃが芋 砂糖 米粉 米油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ コーン	659	11.3
19	月	○	食育の日(東京都の料理) 深川めし ムロアジのつみれ汁 大学芋	油揚げ あさり 牛乳 むろあじ みそ 豆腐	米 でん粉 さつまい 米油 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう もやし 白菜 小松菜	621	12.7
20	火	○	コーンピラフ 鶏のみそ焼き 白菜と豆腐のスープ煮	ベーコン 牛乳 とり肉 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 バター 米油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく 干しいたけ 生姜 コーン 白菜 チンゲンサイ	634	17.2
21	水	○	フレンチトースト チリコンカン カラフルソテー	牛乳 卵 ベーコン 豚ひき肉 大豆 金時豆	食パン バター 砂糖 米油 小麦粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ 小松菜 コーン 赤ピーマン	600	15.9
22	木	○	豚昆布ごはん 肉豆腐 野菜の和風炒め	豚肉 昆布 牛乳 豆腐 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 しらたき 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ もやし 小松菜	605	16.2
23	金	○	ガ-リックライス キノコオムス-プ 11びきのねこのコロツケ	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 バター じゃが芋 米油 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	にんにく たまねぎ コーン パセリ粉 生姜 にんじん ねぎ 小松菜	667	12.1
26	月	○	鶏肉とごぼうのピラフ コンソメ汁スープ ラ-フランス	とり肉 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 バター じゃが芋	にんじん ごぼう コーン 生姜 グリンピース セロリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 洋なし	583	12.3
27	火	○	麦ごはん ししゃもの南蛮漬 肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 でん粉 砂糖 米油 じゃが芋 こんにやく	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	676	14.9
28	水	○	男子弁当部のピビンバ丼 トックス-プ	豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 トック	にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ 小松菜	635	14.7
29	木	○	十三夜 献立 栗おこわ 小松菜入り たまご焼き たまねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 粟 米油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 ねぎ	616	15.9
30	金	○	開校記念日お祝い 献立 赤飯 揚げ鶏のねぎソース つぼん汁	小豆 牛乳 とり肉 焼き豆腐	米 もち米 白ごま 米油 でん粉 砂糖 里芋 こんにやく	生姜 ねぎ ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ ほうれん草	620	15.9

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。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

今月も新型コロナウイルス感染予防に配慮した献立になっています。
ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

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。

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 μgRAE	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	629	15.1	29.0	2.6	331	92	2.2	235	0.35	0.50	26	4.2
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