

# 10月こんだてひょう

令和3年

開進第三小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4 月	こまつなじゃこチャーハン てづくりジャンボぎょうざ ちゅうかふうスープ	牛乳	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ きび あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ しろごま	こまつな ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん だけのこ えのきたけ	626	18.3	28.0	2.2
7 木	ごはん いかのおうごんあげ じゃがいもとたまねぎのみそしる あおなのボンずあえ	牛乳	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし こまつな ゆず	567	16.9	24.9	2.3
8 金	セサミパン てりやきチキン キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム かんでん ゼラチン	セサミパン さとう ざらめ かたくりこ バター じゃがいも こめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン ブルーベリー ぶどうジュース	635	16.9	38.1	2.9
11 月	むぎごはん あつあげのちゅうかうまに はるさめサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん きくらげ キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし	595	16.3	32.2	1.9
12 火	ごはん さばのこうみやき たくさんみそしる ジャキジャキあえ	牛乳	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん きりほしだいこん もやし きゅうり こまつな	586	17.7	31.6	2.0
13 水	ジャージャーめん ナムル フルーツポンチ	牛乳	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ こまつな もやし みかんかん パインアップルかん ももかん りんごかん	561	16.3	29.4	2.9
14 木	ごはん すきやきに ひじきサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ひじき まぐろかん えんどう	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ	570	17.8	27.9	1.9
15 金	むぎごはん すとり こまつなのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ざらめ こおりさとう いちごジャム じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ ビーマン にんにく コーン きくらげ えのきたけ こまつな	644	14.5	28.9	2.1
18 月	あきのたきこみごはん こまつないりたまごやき とんじる キャベツのおかかあえ	牛乳	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	こめ もちこめ さとう あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ ほししいたけ たまねぎ こまつな ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	559	17.4	30.9	2.8
19 火	ツナサンド もりのチャウダー かいそうサラダ	牛乳	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ かいそう	コッパン あぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも パター こむぎこ さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん	609	16.3	42.0	2.5
20 水	ぶたにくのコチュジャンどん かんこんスープ くだもの(りんご)	牛乳	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう ビーマン もやし はくさい くだもの(りんご)	548	15.7	24.6	1.8
21 木	さつまいもごはん ししゃものみりんやき けんちんじる やさしいみそドレッシングあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも くるごま こんにゃく じゃがいも ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな	538	17.4	23.8	2.9
22 金	ポークカレーライス わかめとじゃこのサラダ	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ざらめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり こまつな	631	14.3	30.0	2.0
27 水	きのこのわふうスパゲッティ コーンサラダ いがぐりくん	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら かたくりこ さとう さつまいも パター くり こむぎこ そうめん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ コーン	639	15.3	29.6	3.1
28 木	むぎごはん キャベツたっぷりミートローフ ベーコンスープ フレンチマカロニサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	こめ おおむぎ さとう あぶら マカロニ	キャベツ にんじん コーン グリーンピース トマトピューレ たまねぎ だけのこ こまつな きゅうり	629	16.1	32.8	2.6
29 金	ごはん さかなとさつまいものあまからに やさしいみそしる だいこんとわかめのすのもの	牛乳	ぎゅうにゅう だいす まぐろ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう しろごま	しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな	591	15.1	23.9	1.8

目の愛護デー  
の献立

十三夜献立

◎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16回  
◎毎月19日は食育(19)の日です。  
◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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 (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	596	16.4	30.0	2.4	349	89	2.3	283	0.41	0.51	28	5.9
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	25	4.5以上