

10月こんだてひょう

【給食目標】後片付けをきちんとしましょう

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 kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	ごはん のりのつくだに にくとうふ じゃこあえ	牛乳	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも やき ぶ しらたき ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし	570	17.8	24.6	2.3
4 火	ツナピラフ きのこのキッシュ しろいんげんまめのトマトスープ	牛乳	ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ たまご クリーム とりにく いんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム あかピーマン エリンギ しめじ キャベツ トマトかん	572	17.7	37.4	2.6
5 水	全校遠足								
6 木	全校遠足予備日(弁当をお持ちください)								
7 金	ふきよせごはん ししゃものしおやき おひたし なまあげとキャベツのみそしる	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ みそ	こめ もちこめ くり こめあぶら さとう	ごぼう にんじん しめじ もやし こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	521	18.4	31.3	2.7
11 火	むぎごはん とうふのカレーに カリカリだいずのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ	568	15.7	30.9	1.9
12 水	マヨコーントースト チリコンカン くわわかめのサラダ	牛乳	チーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず ぶたひきにく わかめ	しょくパン こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン しょうが にんにく にんじん ピーマン トマトかん トマトピューレ パセリ キャベツ もやし	538	16.1	38.0	3.2
13 木	ごはん さばのみそに やさいのしおあえ すましじる	牛乳	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう ごまあぶら やきぶ	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん	526	17.5	29.4	2.5
14 金	スタミナどん はくさいスープ こうはくゼリー	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ カルピス	たまねぎ にんじん もやし いら りんご しょうが にんにく はくさい たけのこ ねぎ クランベリージュース	576	14.5	20.5	2.3
18 火	運動会予備日(弁当をお持ちください)								
19 水	かつおとしょうがのごはん ぐるに かぶのそくせきづけ	牛乳	かつお ぎゅうにゅう あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろこま こんにゃく さといも	しょうが さやいんげん にんじん ほししいたけ だいこん かぶ きゅうり	555	17.5	23.4	2.4
20 木	ちゅうかどん だいがくいも	牛乳	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら あぶら さつまいも さとう みずあめ くらこま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	585	13.7	22.5	1.6
21 金	わふうきのコスバゲティ フレッシュサラダ スイートポテト	牛乳	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう クリーム	スバゲティ こめあぶら オリーブゆ かたくりこ パター さとう さつまいも グラニューとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ もやし コーン きゅうり	614	14.8	30.2	1.9
24 月	とりごぼうごはん やさいのごまあえ いもだんごじる	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりこま じゃがいも かたくりこ	にんじん ごぼう たけのこ はくさい もやし こまつな たまねぎ だいこん ねぎ	490	15.5	24.8	2.5
25 火	ごはん さわらのこうみやき こんさいのピリからいため さつまいものみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら しろこま こめあぶら こんにゃく さつまいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん れんこん えのきたけ たまねぎ こまつな	596	17.9	27.0	2.1
26 水	ポーコストロガノフ コールスローサラダ	牛乳	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マーガリン こめあぶら こむぎこ パター ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマトピューレ キャベツ コーン	591	14.8	28.5	2.0
27 木	まめわかごはん いかにしょうがやき やさいのあまみそあえ あつあげとやさいのものにの	牛乳	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ さやいんげん	594	19.9	26.2	2.8
28 金	じゃことこまつなのチャーハン ワンタンスープ りんご	牛乳	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら ウェーブワンタン	にんにく たまねぎ ねぎ こまつな しょう が にんじん もやし りんご	508	16.2	25.9	2.0
31 月	ガーリックフランス かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	ソフトフランスパン パター マーガリン こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり ごぼう	576	13.8	46.3	2.5

◎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・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等からとっています。

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	561	16.3	29.2	2.3	336	86	2.1	215	0.27	0.44	14	5.2

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。