



# 令和2年10月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	献立名	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 木		*ビビンバ *わかめスープ *お月見ゼリー	★たまご ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりむね とうふ わかめ アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こまあぶら しろこま	しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ ももかん ぶどうジュース	653	14.9	28.9	3.0	
2 金		*青大豆ご飯 *五目卵焼き *どさんこ汁	だいず ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ぶたにく みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★バター	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば えのきたけ キャベツ コーン	604	17.4	31.9	2.5	
5 月		*きなこ揚げパン *イタリアンスープ *カリカリじゃこサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりひき ★チーズ ★たまご ★ちりめんじゃこ	あぶら ★ミルクパン さとう こめぬかあぶら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ ★きゅうり だいこん	638	16.6	35.4	3.0	
6 火		*ポークカレーライス *華風大根 *みかん	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら こむぎこ ざらめ りんご さとう こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー だいこん ★きゅうり みかん	681	11.2	27.2	2.4	
7 水		*七分づきごはん *畑のお肉甘辛煮 *つくね汁	★ぎゅうにゅう だいず こんぶ ★けずりぶし とりひきにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	625	17.6	24.5	2.9	
8 木		*麦ごはん *四豆腐 *白菜のごまサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん こまあぶら しろこま	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ はくさい こまつな	618	15.3	32.2	2.3	
9 金		*じゃこ菜飯 *いかしゅうまい *沢煮椀	★ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★いか とりひき とうふ ★かまぼこ	こめ ごまあぶら しゅうまいのかわ かたくりこ	だいこん (は) たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん こまつな	581	19.1	24.3	3.1	
10 土		*豚キムチ丼 *キハツのあっさりあえ *ブルーベリーゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★かつおぶし かんてん	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん こまあぶら しろすりごま しろこま ブルーベリージャム ★カルピス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ もやし キムチ キャベツ こまつな	612	13.9	27.9	2.1	
12 月		*あぶらふ井(宮城の郷土料理) *五目春雨 *ココア豆	とりひき ★たまご ★ぎゅうにゅう いりだいず ★たっしふんにゅう	こめ むぎ あぶらふ さとう はるさめ こまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ コーン ★きゅうり もやし	668	14.7	27.1	2.3	
13 火		*七分づきごはん *のりの佃煮 *さばの香味揚げ *かぶのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さば のり あぶらあげ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく パインアップルかん かぶ まいたけ	607	15.5	30.1	2.9	
14 水		*さつま芋ごはん *肉豆腐 *ごまあえ	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ もちこめ さつまいも くるごま こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう しろすりごま	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ さやいんげん こまつな	631	16.7	27.5	2.9	
15 木		*七分づきごはん *おろしハンバーグ *豚汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ パンこ こめこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	713	17.8	33.2	3.1	
16 金		*スパゲティナポリタン *フレンチサラダ *パンプキンフレ	ベーコン ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★なまクリーム	スパゲティ こめぬかあぶら さとう グラニューとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ビーマン キャベツ コーン ★きゅうり かぼちゃ	668	14.6	38.3	2.6	
19 月		*秋の山路ご飯 *吉野汁 *みそポテト(秩父B級グルメ)	とりひき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご みそ ★はんぺん	こめ もちこめ くり こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	にんじん まいたけ しいたけ あさつき だいこん こまつな ねぎ	605	13.2	26.0	3.2	
20 火		*マーガリンロールパン *ポテトグラタン *ジュリエヌスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりむね ★なまクリーム ★チーズ	★マーガリンパン こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ セロリー	606	12.6	46.9	3.2	
21 水		*ゆかりご飯 *鮭の味噌マヨ焼き *けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ ★けずりぶし あぶらあげ とうふ	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう パンこ こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ パセリ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	616	17.1	30.8	2.5	
22 木		*七分づきごはん *油みそ *里芋の揚げ煮 *梨	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく みそ とりもも ★ちくわ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく あぶら さといも	にんにく ねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん だけのこ さやいんげん なし	633	16.2	27.3	2.4	
23 金		*七分づきごはん *ふりかけ *さんまの生姜煮 *紅葉汁	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★かつおぶし あおのり ★さんま こんぶ とりむね ★かまぼこ	こめ しろこま さとう かたくりこ	しょうが ねぎ だいこん にんじん まいたけ なめこ こまつな	622	18.7	31.1	3.7	
26 月		*ハンガリアンライス *大根サラダ *りんご	ベーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター こむぎこ さとう しろこま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリートマトピューレ ビーマン だいこん ★きゅうり ★りんご	705	11.6	31.0	2.8	
☆☆☆☆☆☆☆☆ ふれあいきゅうしよく ☆☆☆☆☆☆☆☆☆縦割り班でたべます。 ※ピクニックシートと手提げバックをご用意ください。										
27 火		*ガーリックライス *りんごジュース *タンドリーチキン *ゆでプロッコリー *ミニトマト *うずら煮卵	ベーコン とりひき ★うずらたまご	こめ とうにゅうバター オリーブゆ こめぬかあぶら マヨネーズ(卵なし) さとう	にんにく たまねぎ にんじん りんごジュース しょうが プロッコリー ミニトマト	630	14.3	33.3	2.4	
28 水		*七分づきごはん *いかのチリソース *五目汁	★ぎゅうにゅう ★いか とりひき あぶらあげ ★かまぼこ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	602	18.9	21.5	3.0	
29 木		*七分づきごはん *ピリピリしらたき *じゃが芋の味噌バター煮 *月見だんご	★ぎゅうにゅう まめみそ ぶたひきにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら しらたき さとう こめぬかあぶら じゃがいも ★バター しらたまご でんぶん	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ	655	11.6	22.8	2.0	
30 金		*食パン *ブルーベリーミルククリーム *かぼちゃのクリームシュー *ツナサラダ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ベーコン とりひき ★まぐろ	★しょくパン グラニューとう でんぶん ★バター こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ブルーベリー レモン にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ こまつな	664	12.6	43.5	2.6	

※ 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23回

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	636	15.2	30.6	2.7	312	97	2.2	225	0.43	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

