			令和元年	10)月献立表	1 タックロ	旭町小学校			
	実施E 曜	牛	献立名	赤の食品血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	様の食品 体の調子を整える		たんぱく質	養 脂質	量塩分
2	水	乳	ごはん とりのこうみやき きりぼしだいこんのシャキシャキいため かぼちゃのみそしる	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん さやいんげん ごぼう たまねぎ かぼちゃ ねぎ	(kcal) 638	15.0	26.9	
3	木	0	そぼろごはん ★あつやきたまご キャベツとこまつなのあえもの なまあげとだいこんのみそしる	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ★たまご あつあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう	ごぼう しょうが たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ	624	16.3	28.3	2.6
4	金	0	★パエリア ★ポテトとツナのソテー ペイザンヌスープ	とりにく ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう ★まぐろかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ グリンピース コーン にんじん だいこん こまつな	629	16.7	23.8	2.5
8	火	0	★キムチチャーハン きりぼしナムル ワンタンスープ	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま ワンタンのかわ	キムチ きりぼしだいこん きゅうり もやし こまつな にんじん にんにく セロリー はくさい ねぎ	614	15.6	28.6	3.3
9	水	0	★かきあげどん ごじる ぶどう	★いか ★ちくわ ★ぎゅうにゅう だいず みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら こんにゃく さといも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん こまつな ぶどう 旬のくだもの	681	12.3	25.9	2.6
10	木	0	★やきカレーパン とうにゅうとコーンのシチュー さんしょくサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	★コッペパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ こまつな きいろピーマン あかピーマン	692	15.5	37.3	2.3
11	金	0	ごはん ★いわしのかばやき ゆかりあえ じゃがいもだんごじる	★ぎゅうにゅう ★いわし ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま じゃがいも こめあぶら	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	658	15.0	26.9	2.4
15	火	0	★おやこどん さわにわん りんごゼリー	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かんてん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ ほししいたけ グリンピース にんじん だいこん ねぎ こまつな りんごジュース りんごかんづめ	641	15.3	25.0	1.9
16	水	0	★くろざとうパン トマトのミートボールスープ ひじきとまめのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ だいず ひじき	★くろざとうパン パンこ こめあぶら じゃがいも こむぎこ しろごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ こまつな きゅうり	616	14.2	33.8	2.3
17	木	0	ごはん じゃーじゃんどうふ やさいのからしごまあえ のっぺいじる	★ぎゅうにゅう みそ あつあげ ぶたにく とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん しろごま こんにゃく さといも	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん	692	16.2	30.7	2.6
18	金	0	しょうがごはん ★ししゃもからあげ ぐるに	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あつあげ	こめ むぎ こめあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ こんにゃく さといも	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん さやいんげん	659	16.1	29.6	2.3
21	月	0	スパゲティ ミートソース インゲンまめのサラダ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう いんげんまめ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ あかピーマン きゅうり コーン	661	15.1	29.1	2.3
23	水	0	まめわかごはん ★さけのやきづけ やさいのあまみそあえ きのこけんちんじる	たきこみわかめのもと だいず ★ぎゅうにゅう ★さけ みそ とりにく とうふ	こめ むぎ しろごま さとう ごまあぶら こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ	622	19.0	26.9	2.8
24	木	0	ごはん とうふハンバーグ だいこんきんぴら はくさいのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん こめあぶら こんにゃく ごまあぶら ごま	たまねぎ だいこん れんこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	648	15.4	28.3	2.5
25	金	0	★えびピラフ バジルポテト ミネストローネ	★えび ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも あぶら でんぷん マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース セロリー にんにく しょうが トマトかん ほうれんそう	650	11.4	25.5	2.3
28	月	0	しせんみそとうふどん はるさめスープ ★りんご	ぶたにく みそ とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく 旬の魚	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ 旬の野菜	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン ★りんご	658	15.7	23.3	2.6
29	火	0	さつまいもごはん ★さんまのしおやき おろしあえ とんじる	★ぎゅうにゅう ★さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さつまいも くろごま こんにゃく じゃがいも	旬のくだもの こまつな えのきたけ もやし だいこん ごぼう にんじん ねぎ	661	16.2	31.0	2.2
30	水	0	こんぶごはん にくどうふ やさいのわふうごまいため	ぶたにく きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ むぎ こめあぶら さとう しらたき でんぷん しろごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ もやし こまつな	630	16.2	30.9	2.8
31	木	0	チキンライス ★パンプキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ★クリーム ベーコン	こめ むぎ こめあぶら さとう	たまねぎ コーン ピーマン グリンピース かぼちゃ にんじん しょうが にんにく かぶ こまつな	655	14.2	31.2	2.2

В	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
7	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均值	649	15.3	28.6	2.5	348	102	2.5	259	0.36	0.51	27	4.7
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



「早寝早起き 朝ごはん」運動 シンボルマーク

給食費の引き落とし日は10月10日(木)です。 よろしくお願いいたします。 こんげつのきゅうしょくもくひょう しょくごのすごしかたを くふうしよう