

令和元年 10月のこんだて

中学年

実施日 日曜日	曜	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	
			おもちから 熱や力になるもの口 (きいろのたべもの)	さいりょう ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ほたら からだちようし 体の調子をとのえるもの口 (みどりのたべもの)			
2	水	★あしたばたまごチャーハン 東京都給食	★むろあじのぼうぎょうざ ムロバシスープ	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう ★ぎょうざのかわ かたくりこ	ツナ ★たまご ★ぎゅうにゅう むろあじ だいず こんぶ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ あしたば キャベツ たらねぎ ほししいたけ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	600	27.4
3	木	★さつまいもごはん	★にくどうふ おかかあえ	はいがまい もちごめ さつまいも ★くろごま あぶら しらたき ★やきふ さとう	★ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく やきとうふ あぶらあげ かつおぶし	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 もやし	592	27.5
4	金	★ながさきふう ちゃんぽんめん 長崎県給食	うらがみそぼろ りんごゼリー	★ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぶたにく なると ★えび いか こんぶ ★ぎゅうにゅう さつまあげ アガー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし コーン チンゲンサイ ごぼう りんご りんごジュース	622	22.1
7	月	★きゅうしよくばんちょうの カレーライス おはなし給食	ひじきサラダ なし	こめ じゃがいも あぶら ★バター ★こむぎこざらめ さとう	とりもも ★ぎゅうにゅう ひじき ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん りんご キャベツ コーン なし	737	21.8
8	火	きびごはん	ピリピリしらたき あげだしどうふ にくみそがけ けんちんじる	ごはん きび ごまあぶら しらたき さとう かたくりこ あぶら でんぶん さといも	★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく みそ こんぶ とりにく あぶらあげ	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	565	22.6
9	水	★しよくばん おはなし給食	てづくりみかんジャム ★シェパードパイ コメッコマカロニスープ	★しよくパン グラニューとう コーンスターチ あぶら じゃがいも ★バター こめこマカロニ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうにゅう ベーコン	みかんかん みかんジュース にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ セロリー キャベツ こまつな	591	22.0
10	木	ごぼうピラフ 目の愛護デー	わふうポトフ ★ブルーベリーマフィン	はいがまい こめぬかあぶら じゃがいも ★こむぎこ さとう	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりもも ウインナー ★たまご とうにゅう	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが キャベツ こまつな レモン ブルーベリー	675	21.0
11	金	くりときのこのごはん 2年生:生活科見学 十三夜	★あんかけたまごやき ごもくまめ こまつなのみそしる	はいがまい もちごめ くり ごまあぶら あぶら さとう マヨネーズ (卵なし) でんぶん こんにやく	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご とりにく こんぶ だいず とうふ みそ	まいたけ しめじ たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ しょうが ごぼう にんじん れんこん こまつな	616	25.7
15	火	はいがごはん きのこの日	なめたけ ★ししゃもとちくわのいそべあげ いなかじる	はいがまい こめこ マヨネーズ (卵なし) あぶら こんにやく じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ちくわ あおりのり こんぶ あぶらあげ みそ	えのきたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	609	24.2
16	水	チキンピリヤニ 世界食糧デー:東南アジア	★おからのサモサ レンズまめのスープ	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ (卵なし) ★こむぎこ ★ぎょうざのかわ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから ベーコン レンズまめ	たまねぎ しょうが にんじん はねぎ にんにく セロリー キャベツ こまつな	619	20.9
17	木	はいがごはん 1年生:生活科見学	わらさのねぎみそやき こんさいのそぼろに さわにわん	はいがまい さとう あぶら さといも でんぶん ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ぶり みそ とりひきにく こんぶ ぶたにく	しょうが ねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん こまつな	650	27.2
18	金	★あぶらふどん 宮城給食県・おはなし給食	とうふのみそしる ずんだもち	こめ ★あぶらふ こんにやく さとう しらたまご	とりにく こんぶ ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ みそ とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ こまつな えだまめ	663	27.1
21	月	はいがごはん	ホイコーロー わかめスープ ぶどう	はいがまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	★ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ わかめ	にんにく ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ えのきたけ ぶどう	576	20.8
23	水	はいがごはん 福岡県給食	★いかしゅうまい はるさめのいためもの いりこだしのみそしる	はいがまい ★しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか こんぶ いりこ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン あかピーマン えのきたけ ねぎ ほうれんそう	645	26.8
24	木	はいがごはん	さんまのしおやき だいこんおろし ごもくきんぴら さつまいものみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう さつまいも	★ぎゅうにゅう さんま こんぶ あつあげ みそ	だいこん ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ こまつな	578	24.7
25	金	★わかめうどん 静岡県給食	★さくらえびとしらすのかきあげ やさいののりあえ	★うどん あぶら ★こむぎこ かたくりこ さとう	こんぶ とりむね あぶらあげ わかめ ★ぎゅうにゅう ★さくらえび ちりめんじゃこ のり	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう こまつな はくさい えのきたけ	619	33.1
28	月	はいがごはん 5年生:移動教室	しせんどうふ ★だいこんナムル	はいがまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ★しろごま	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ だいこん こまつな えのきたけ	587	22.6
29	火	はいがごはん 給食試食会 5年生:移動教室	のりのつくだに さけのみじやき あきのとんじる かき	はいがまい さとう マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら さつまいも こんにやく	★ぎゅうにゅう やきのり さけ ぶたにく こんぶ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ はくさい ねぎ ほうれんそう かき	683	28.4
30	水	はいがごはん 5年生:移動教室	★てづくりふりかけ あつあげのカレーに みそドレサラダ	はいがまい ごまあぶら さとう ★しろごま あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおりのり あつあげ ぶたひきにく だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし	679	29.0
31	木	★あきのねりまスパゲティ	あきやさいのサラダ ★パンプキンパイ	★スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら きびぎとう ★ぎょうざのかわ ★バター	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう とうにゅう	だいこん えのきたけ しめじ はくさい にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ	648	25.1

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。★印は本校児童のアレルギ食材、それを含む料理です。

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	628	15.9	29.6	2.4	347	106	2.4	231	0.40	0.49	25	4.8
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

10/28(月)に給食費と教材費の引き落としがあります。前日までにゆうちょ口座の確認をよろしくお願いいたします。

