

令和元年

10月献立表

橋戸小学校

実施日	献立名	赤色の食品			黄色の食品			緑色の食品			栄養			
		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	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)
2	水	★ごまきなこあげパン ★ぎゅうにゅう ★ワンドンスープ ★くだもの	★きなこ ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく	★コッペパン ★あぶら ★しろすりごま ★さとう ★ウェーブワンドン ★ごまあぶら	★しょうが ★にんにく ★にんじん ★はくさい ★ねぎ ★もやし ★みかん	597	14.7	33.9	1.7					
3	木	★くりごはん ★ぎゅうにゅう ★なまあげのふきよせ ★だいごんとキャベツのゴマずあえ	★ぎゅうにゅう ★とりもも ★けずりぶし ★あつあげ	★ごめ ★もちごめ ★くり ★あぶら ★こんにやく ★さとう ★かたくりこ ★ごまあぶら ★ごま	★しょうが ★にんじん ★ほししいたけ ★たけのこ ★たまねぎ ★さやいんげん ★だいごん ★キャベツ ★きゅうり	627	15.5	29.1	2.6					
4	金	★パブリカライスクリームソースかけ ★ぎゅうにゅう ★じゃこいりサラダ	★とりにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ちりめんじゃこ	★ごめ ★あぶら ★ごめこ ★バター ★ごま ★さとう ★ごまあぶら	★たまねぎ ★マッシュルーム ★ごまつな ★にんじん ★もやし	652	12.4	34.9	2.2					
7	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さけのおうごんやき ★じゃがいものみそじる ★おなかでんぶ	★ぎゅうにゅう ★さけ ★みそ ★けずりぶし ★かつおぶし	★ごめ ★エックフリーマヨネーズ ★じゃがいも ★さとう ★しろごま	★しょうが ★にんじん ★キャベツ ★ねぎ	544	14.3	23.8	2.7					
8	火	★けんちんうどん ★ぎゅうにゅう ★だいがくいも	★とりむね ★けずりぶし ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	★あぶら ★こんにやく ★さといも ★うどん ★さつまいも ★さとう ★ごま	★ごぼう ★にんじん ★だいごん ★ごまつな ★とうがらし ★ねぎ	761	12.5	18.8	5.0					
9	水	★にんじんごはん ★ぎゅうにゅう ★しおにくじゃが ★そくせきづけ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく	★ごめ ★ごまあぶら ★しろごま ★あぶら ★さとう ★しらたき ★じゃがいも	★にんじん ★たまねぎ ★さやいんげん ★キャベツ ★きゅうり	627	11.2	29.6	2.3					
10	木	★レンズまめのカレーライス ★ぎゅうにゅう ★コールスローサラダ	★ぶたにく ★レンズまめ ★ぎゅうにゅう	★ごめ ★おおむぎ ★あぶら ★じゃがいも ★ごめこ ★さとう	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ ★にんじん ★トマトかん ★キャベツ ★コーン	694	12.7	31.0	2.3					
11	金	★にしよくだん ★ぎゅうにゅう ★すましじる ★みたらしだんご	★とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★こんぶ	★ごめ ★おおむぎ ★あぶら ★さとう ★しらたまご ★でんぶん	★しょうが ★たけのこ ★えのきたけ ★ごまつな	640	16.8	27.6	2.4					
15	火	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★にくどうふ ★からしあえ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★けずりぶし	★ごめ ★あぶら ★しらたき ★さとう	★にんじん ★たまねぎ ★しめじ ★グリーンピース ★もやし ★ごまつな	562	17.8	23.4	2.4					
16	水	★ぶたキムチどん ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とりもも ★わかめ ★とうふ	★ごめ ★おおむぎ ★ごまあぶら ★さとう ★かたくりこ ★しろごま ★あぶら	★にんにく ★しょうが ★キムチ はくさい ★たまねぎ ★にら ★にんじん ★ねぎ	550	16.0	25.5	1.9					
17	木	★ごまごはん ★ぎゅうにゅう ★おびてん(宮崎郷土料理) ★きのこじる	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★とびうお ★みそ ★けずりぶし	★ごめ ★ごま ★かたくりこ ★くるぎとう ★あぶら	★たけのこ ★しょうが ★えのきたけ ★しめじ ★ねぎ ★だいごん ★さやいんげん	552	17.0	26.4	2.1					
18	金	★みそラーメン ★ぎゅうにゅう ★うずらのにつけ ★ぶどうゼリー	★ぶたにく ★みそ ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ★アガー	★あぶら ★ちゅうかめん ★ごまあぶら ★さとう	★にんにく ★しょうが ★はくさい ★コーン ★にんじん ★たまねぎ ★もやし ★ねぎ ★にら ★ぶどうジュース	685	16.8	31.5	4.0					
21	月	★ピザトースト ★ぎゅうにゅう ★ホワイシチュー	★ベーコン ★ポレンスラム ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★とりにく ★とうにゅう	★しょくパン ★あぶら ★じゃがいも ★ごめこ	★にんにく ★たまねぎ ★ピーマン ★マッシュルーム ★トマトピューレ ★セロリー ★にんじん	646	15.6	41.5	3.2					
23	水	★タコライス ★ぎゅうにゅう ★ポテトスープ	★ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★ぶたかた ★とんこつ	★ごめ ★おおむぎ ★あぶら ★かたくりこ ★じゃがいも	★キャベツ ★にんにく ★たまねぎ ★にんじん ★ごまつな	633	16.1	31.7	3.2					
24	木	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばのみそに ★こんさいじる	★ぎゅうにゅう ★さば ★みそ ★とりむね ★けずりぶし ★とうふ ★あぶらあげ	★ごめ ★さとう ★あぶら ★さといも ★こんにやく	★しょうが ★ごぼう ★にんじん ★だいごん ★ねぎ	614	19.1	31.7	2.1					
25	金	★コチュジャンどん ★ぎゅうにゅう ★にらたまスープ	★ぶたにく ★みそ ★ぎゅうにゅう ★とりもも ★たまご	★ごめ ★おおむぎ ★あぶら ★さとう ★かたくりこ	★にんにく ★しょうが ★にんじん ★ごぼう ★ピーマン ★もやし ★たまねぎ ★にら	569	16.8	28.2	2.1					
28	月	★ゆかりとじあごのごはん ★ぎゅうにゅう ★あきのとんじる ★にびたし	★じゃこ ★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★ぶたにく ★あぶらあげ ★みそ	★ごめ ★ごま ★あぶら ★こんにやく ★さつまいも ★しらたき ★さとう	★ごぼう ★にんじん ★だいごん ★ねぎ ★ごまつな ★ほししいたけ ★ゆかり	560	15.7	23.1	2.3					
29	火	★コメッコハヤシライス ★ぎゅうにゅう ★わかめとコーンのサラダ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★わかめ	★ごめ ★あぶら ★じゃがいも ★さとう ★でんぶん ★ごまあぶら	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ ★コーン ★にんじん ★マッシュルーム ★トマトピューレ ★グリーンピース ★キャベツ ★きゅうり	559	10.4	23.7	2.3					
30	水	★あぶたまどん ★ぎゅうにゅう ★ちくさあえ	★あぶらあげ ★ちくわたまご ★けずりぶし ★ぎゅうにゅう	★ごめ ★おおむぎ ★さとう ★ごまあぶら	★ほししいたけ ★にんじん ★たまねぎ ★グリーンピース ★キャベツ ★もやし ★ごまつな	637	17.5	30.4	2.5					
31	木	★こくとろパン ★ぎゅうにゅう ★カボチャととうにゅうのグラタン ★バミセリスープ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★とうにゅう ★ウィンナー ★ぶたにく	★こくとろパン ★でんぶん ★さとう ★あぶら ★バミセリ	★かぼちゃ ★たまねぎ ★しめじ ★にんじん ★キャベツ ★コーン	591	19.4	26.8	2.9					

※ 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20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	615	15.4	28.7	2.6	319	85	2.2	230	0.38	0.49	25	3.9
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	20	5以上