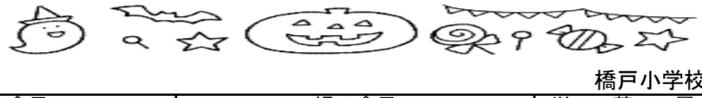




10月献立表



令和2年

橋戸小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 木	おにくとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう こまつなのりあえ つきみだんごじる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう のり こんぶ とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも しらたまご	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな もやし だいこん ねぎ かぼちゃ	588	14.5	28.6	3.0			
2 金	セサミトースト ぎゅうにゅう のりポテト おまめのトマトスープ	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく だいず	しよくパン マーガリン さとう しろすりごま じゃがいも こめぬかあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ	585	15.5	38.3	2.1			
5 月	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 とりにく たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら 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	591	17.1	29.4	2.2			
6 火	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	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん ざらめ 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	683	12.1	30.6	2.3			
7 水	ごもくあなかやきそば ぎゅうにゅう フライドポテト	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	こめぬかあぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	673	13.5	28.4	2.9			
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき だいずのうまに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく だいず みそ	こめ おおむぎ さとう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	593	19.9	25.3	2.4			
9 金	あけぼのごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが はりはりづけ	しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ	こめ こめぬかあぶら さとう しらたき じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん	601	15.1	24.0	2.4			
12 月	まるぼん ぎゅうにゅう てりやきチキン ポイルキャベツ マロニースープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ アガー	まるパン さとう こめぬかあぶら マロニー	しょうが キャベツ にんじん はくさい ねぎ ぶどうジュース	621	18.3	34.5	3.0			
13 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴら ぐだくさんみそしる	とりもも ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく しろごま	にんじん グリンピース ごぼう だいこん こまつな ねぎ	612	12.9	30.1	2.8			
14 水	パプリカライスクリームソースかけ ぎゅうにゅう わかめサラダ	とりにく クリーム ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめぬかあぶら でんぶん バター さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし きゅうり コーン	649	11.3	35.2	2.2			
15 木	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのみそマヨやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも かたくりこ	コーン たまねぎ ピーマン だいこん にんじん ねぎ	611	16.2	30.0	2.7			
16 金	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 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら	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 こまつな	622	16.8	30.7	2.3			
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ゼリーフライ(さいたまきょうどりょう り) きのこじる やさいのあえもの	ぎゅうにゅう ベーコン おから とりにく	こめ おおむぎ じゃがいも こめぬかあぶら でんぶん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ だいこん ねぎ こまつな キャベツ	643	11.5	27.7	2.0			
20 火	ゆかりとじゃこのごはん ぎゅうにゅう あきのとんじる にびたし	しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ しろごま こめぬかあぶら こんにやく さつまいも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ	588	13.9	27.7	2.4			
21 水	オムチキンライス ぎゅうにゅう ジュリエヌスープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー ピーマン	593	14.1	29.1	2.6			
22 木	けんちんうどん ぎゅうにゅう スイートポテト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご クリーム	うどん こめぬかあぶら こんにやく さといも さつまいも さとう バター	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	593	14.4	28.1	1.4			
23 金	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ もやしとマロニーのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ポンレスハム	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう マロニー ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし こまつな ねぎ しょうが	600	17.3	25.5	2.5			
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのいちみやき じゃがいものみそしる キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな	589	18.8	25.1	2.2			
27 火	タコライス ぎゅうにゅう ABCスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら かたくりこ マカロニ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン	626	15.3	30.5	2.9			
28 水	コメッコハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし みそ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん	しょうが 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 グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	675	12.8	26.7	2.8			
29 木	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう すましじる みたらしだんご	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ しらたまだんご でんぶん	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	662	14.4	19.8	3.0			
30 金	コッペパン ぎゅうにゅう カボチャととうにゅうのグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ウインナー	コッペパン でんぶん さとう こめぬかあぶら	かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ にんじん キャベツ コーン こまつな	591	16.8	35.0	3.6			

※ 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22回

\* 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。  
\* お米は、青森県産「まっしぐら」です。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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	618	15.0	29.1	2.5	323	90	2.1	242	0.36	0.49	28	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