

10月給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		ちやにくになる	体のちようしをととのえる	ねつや力になる		たんぱく質g
		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂肪		脂肪g 塩分g
1 (水)	ごはん 鶏肉のごま焼き じゃこと青菜のおひたし 豆腐となめこのみそ汁	とり肉 牛乳 ちりめんじゃこ とうふ みそ	ごまつな ねぎ もやし にんじん なめこ	ごはん ごま油 ごま さとう	みりん しょうゆ 酒	609 29.6 18.5 2.7
2 (木)	食パン ジャム ツナサラダ きのこシチュー	ツナ とり肉 牛乳	れんこん たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり しめじ とうもろこし マッシュルーム	パン ごま ジャム バター ドレッシング じゃがいも (和風) ベンジャミン	塩 こしょう	663 26.2 23.7 2.8
3 (金)	麦ごはん 韓国のり 青椒肉絲 水ギョウザスープ	ぶた肉 とり肉 牛乳	のり しいたけ ピーマン たまねぎ たけのこ もやし にんじん にはら	ごはん あぶら おおむぎ ギョウザの皮 さとう きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう 酒	618 29.6 17.4 2.8
4・5(土・日)						
6 (月)	麦ごはん 鶏肉と大豆のみそ炒め すまし汁	とり肉 牛乳 大豆 みそ ゆば	しいたけ えのき にんじん ほうれん草 たけのこ さやいんげん	ごはん あぶら おおむぎ 麩 こんにやく さとう	塩 こしょう しょうゆ 酒	619 28.6 19.8 2.5
7 (火)	肉うどん 大学いも なし	ぶた肉 なると 牛乳	ごぼう ねぎ にんじん まいたけ たまねぎ 梨 ごまつな	ソフトめん 水あめ あぶら ごま さつまいも さとう	しょうゆ みりん 酒	727 26.7 19.8 3.3
8 (水)	栗ごはん ささかまの磯辺揚げ もみづけ みそ汁	笹かまぼこ 牛乳 鶏卵 こんぶ とうふ みそ	青のり にんじん きゃべつ ねぎ きゅうり ごまつな	ごはん あぶら 栗 じゃがいも ごま 小麦粉	しょうゆ	629 23.8 15.9 2.9
9 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 枝豆と野菜のサラダ 肉団子のスープ	とり肉 鶏卵 牛乳	きゅうり ねぎ きゃべつ チンゲン菜 とうもろこし しょうが えだまめ	パン マロニー ジャム マヨネーズ 片栗粉	塩 こしょう しょうゆ 酒	629 24 25.7 2.5
10 (金)	麦ごはん 五目納豆 きんぴら みそ汁	納豆 みそ チーズ 牛乳 かつお節 わかめ 油揚げ	ごねぎ もやし ほうれん草 ねぎ にんじん ごぼう	ごはん おおむぎ あぶら さとう	しょうゆ	594 23.1 16.8 2.8
11・12(土・日)						
13 (月)	体育の日					
14 (火)	ゆかりご飯 鶏肉のから揚げ 豆もやしのキムチ和え 小松菜のみそ汁	とり肉 油揚げ みそ 牛乳	ゆかり キムチ しょうが ごまつな きゅうり にんじん 大豆もやし	ごはん ごま油 片栗粉 あぶら ごま	しょうゆ 酒 酢	594 23.1 16.8 2.8
15 (水)	きのこごはん ほっけの塩焼き 豚汁	油揚げ みそ ほっけ 牛乳 ぶた肉 とうふ	しめじ はくさい まいたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん	ごはん あぶら さとう さといも こんにやく	しょうゆ 酒 塩	708 30.2 23.5 3.5
16 (木)	小教研 おべんとうの日					

(都合により献立を変更する場合があります。)

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		ちやにくになる	体のちようしをととのえる	ねつや力になる		たんぱく質g
		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂肪		脂肪g 塩分g
17 (金)	豚丼 浅漬け わかめのみそ汁	ぶた肉 わかめ 油揚げ こんぶ みそ 牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ えのき ごぼう ねぎ だいこん	ごはん おおむぎ しらたき さとう	しょうゆ みりん	585 23.8 17.7 2.7
18 (土)	さくらっ子発表会					
19(日)						
20 (月)	繰替休業日					
21 (火)	ごはん さかなふりかけ 秋野菜の煮物 青菜の卵和え	とり肉 牛乳 がんとどき さつまあげ 鶏卵	にんじん ごまつな ごぼう きゃべつ れんこん にんじん さやいんげん	ごはん さといも こんぶ あぶら こんにやく さとう	みりん しょうゆ	594 23.4 16.3 1.9
22 (水)	就学時健康診断 給食はありません					
23 (木)	ピザトースト 野菜スープ ブルーベリーゼリー	ベーコン チーズ 牛乳	ピーマン きゃべつ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン あぶら ゼリー	ピザソース 塩 こしょう	637 22.5 21.9 2.7
24 (金)	麦ごはん ひじき佃煮 揚げ豆腐の肉あんかけ 貝だくさんみそ汁	ひじき 牛乳 とうふ とり肉 みそ	しめじ ねぎ ごまつな ごぼう はくさい だいこん	ごはん おおむぎ あぶら こんにやく	しょうゆ	607 25.2 18 1.9
25・26(土・日)						
27 (月)	ツナごはん 和風サラダ 里芋汁	ツナ わかめ ぶた肉 みそ 牛乳	にんじん ごまつな レタス ねぎ きゅうり だいこん	ごはん おおむぎ さとう ごま油 さといも	しょうゆ 酢 塩 みりん	619 24.3 20.5 3.3
28 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏ごぼうスープ	鮭 みそ とうふ 牛乳	きゃべつ とうもろこし たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん しめじ チンゲン菜	ごはん パター さとう あぶら きくらげ	みりん 酒 しょうゆ 塩	584 29.6 16.8 2.4
29 (水)	相新音楽祭 おべんとうの日					
30 (木)	コッペパン ジャム ハムのマリネ スープカレー	ウインナー ひよこ豆 ハム 牛乳	えだまめ にんにく にんじん レタス たまねぎ きゅうり トマト缶	パン じゃがいも ジャム さとう カレールウ あぶら	しょうゆ 塩 こしょう 酢	670 23.6 23 3.7
31 (金)	麦ごはん さんまの蒲焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	さんま みそ とうふ 牛乳 油揚げ わかめ	だいこん にんじん きゅうり ねぎ	ごはん ごま おおむぎ さとう 片栗粉 あぶら	塩 酢 しょうゆ みりん	727 28.3 26.9 2.6
9月の平均栄養価						644 26.3 19.9 2.7
栄養所要量の基準量						640 24 19.6 2.5