

# 10月給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう



## 相馬市立桜丘小学校

H. 27. 9. 29



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 たんぱく質g 脂肪g 塩分g
		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を 整えるもとになる		おもにエネルギー のもとになる			
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質					
1 (木)	コッペパン マーレードジャム スイートポテトサラダ マロニースープ	ham とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン マロニー ジャム さつまいも マカロニ	塩 こしょう しょうゆ 酒				580 21.6 14.3 2.9
2 (金)	ゆかりごはん いりどり 小松菜とちくわのごま和え	とり肉 大豆 こんぶ ちくわ	牛乳 ゆかり にんじん ごぼう れんこん	たけのこ しいたけ こまつな もやし	ごはん ごま おおむぎ こんにやく 油	しょうゆ 酒 みりん			611 21.9 15.5 2.5
3・4(土・日)									
5 (月)	きのこカレー 福神漬 コーンサラダ	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	しめじ エリンギ えのき グリーンピース	ごはん じゃがいも キャベツ おおむぎ ドレッシング (和風)	しょうゆ 酒 みりん	カレールー		698 22.8 21.5 2.8
6 (火)	ごはん 味付のり 青菜の卵和え さんまのつみれ汁	鶏卵 さんま のり みそ	とうふ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ しょうが	だいこん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油	しょうゆ 酒		583 22.2 16.8 2
7 (水)	肉うどん 大学いも なし	ぶた肉 なると 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	ねぎ まいたけ なし	ソフトめん 水あめ さつまいも ごま 油	しょうゆ 酒 みりん		703 26.4 19.6 3	
8 (木)	黒糖食パン はちみつ&マーガリン 小松菜の和風サラダ ポークビーンズ	ツナ チーズ 大豆 金時豆	ひよこ豆 ぶた肉 牛乳	こまつな たまねぎ きゅうり きゃべつ レモン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン さとう 黒糖 じゃがいも はちみつ マーガリン トマトピューレ	しょうゆ 酢 塩 こしょう ソース		659 24.8 21.2 2.9
9 (金)	ツナご飯 カレー和え のっぺい汁 ブルーベリーゼリー	ツナ ham とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン もやし しょうが	だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 片栗粉 おおむぎ ゼリー さとう	しょうゆ みりん カレー粉 塩		636 25.9 20.2 2.8
10・11(土・日)									
12 (月)	体育の日								
13 (火)	ごはん さばの竜田揚げ のり和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	さば のり とうふ みそ	牛乳	しょうが ほうれん草 もやし にんじん	こまつな ねぎ もやし にんじん	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん		677 25.1 26.3 2.1
14 (水)	焼きそば フルーツヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト 牛乳		もやし たまねぎ キャベツ にんじん	ピーマン きくらげ 青のり ナタデココ	焼きそばめん もも みかん りんご	ソース 塩 こしょう		649 23.7 19.9 2.7
15 (木)	小教研 給食なし 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 たんぱく質g 脂肪g 塩分g
		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を 整えるもとになる		おもにエネルギー のもとになる			
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質					
16 (金)	麦ごはん 五目納豆 きんぴらごぼう 豚汁	納豆 チーズ かつお節 くきわかめ	さつまいも ぶた肉 とうふ みそ	ねぎ だいこん ほうれん草 にんじん	ごはん こんにやく おおむぎ ごま	みりん しょうゆ			669 28.9 21.5 2.3
17 (土)	さくらっ子発表会								
18(日)									
19 (月)	繰替休業日								
20 (火)	ごはん 鉄っ子ひじき レンコンサラダ どさんこ汁	鮭 ひじき ham とうふ	みそ 牛乳	れんこん きゅうり にんじん キャベツ	ねぎ とうもろこし だいこん	ごはん パター マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうゆ		627 24.2 17.5 2.3
21 (水)	就学時健康診断 給食・おべんとう なし								
22 (木)	ピザパン 野菜スープ ソフール	ベーコン ヨーグルト チーズ 牛乳		たまねぎ とうもろこし にんじん ピーマン マッシュルーム	キャベツ ねぎ	パン じゃがいも 油	塩 こしょう		662 26.6 23.3 3
23 (金)	ソースカツ丼 もずく入りみそ汁	ぶた肉 鶏卵 とうふ みそ	牛乳	キャベツ もずく にんじん だいこん	ねぎ	ごはん 油 おおむぎ さとう 小麦粉 パン粉	ソース 塩 こしょう しょうゆ		605 25.4 16.9 1.9
24・25(土・日)									
26 (月)	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き おおか和え にらたま汁	鮭 みそ チーズ かつお節	鶏卵 とうふ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん えのき	にら	ごはん おおむぎ マヨネーズ	酒 しょうゆ 塩		586 27.8 17.7 2.5
27 (火)	栗ごはん 鶏肉の生姜焼き レタス なめこ汁	とり肉 とうふ みそ 牛乳		しょうが レタス なめこ ねぎ	はくさい にんじん	ごはん 栗 ごま	塩 酒 しょうゆ みりん		597 26.4 18.5 2.2
28 (水)	わかめラーメン ごぼうサラダ りんご	焼き豚 わかめ なると ツナ	牛乳	ねぎ メンマ キャベツ もやし	とうもろこし ごぼう にんじん きゅうり	中華めん マカロニ マヨネーズ りんご	塩 こしょう しょうゆ		614 25.4 15.3 4
29 (木)	相新音楽祭 給食なし おべんとうの日								
30 (金)	麦ごはん かぼちゃコロッケ せんキャベツ ワンタンスープ	豚肉 牛乳		かぼちゃ たまねぎ にんじん きくらげ	もやし にら ねぎ しょうが	ごはん 油 おおむぎ ワンタン パン粉	塩 こしょう しょうゆ		652 19.7 16.8 2



10月の平均栄養価	635	栄養所要量の基準量	640
	24.6		24
	18.9		19.6
	2.7		2.5