

給食目標

食べ物の働きについて知ろう!

日	牛乳	こんだてめい	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	Kcal	たんぱく質	しじみ	えんぶ
			おもに体をたくわえるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米	635	26.6	18.9	2.01
		鶏のごまだれ焼き	鶏		きび砂糖 ごま				
		切干大根の煮物	油揚げ 鶏肉	小松菜 人参 生薬 切干し大根	きび砂糖				
		重いものみそ汁	油揚げ みそ	大根 長葱 ぶなしめじ	照り芋				
		月見だんご(きな粉)	きな粉		白玉餅 きび砂糖 アーモンド				
2 (金)	○	ガーリックライス	ぎゅうにゅう/	パセリ にんにく	米 麦 バター	644	22.5	19.2	1.65
		ぶた肉と豆のトマト煮こみ	いんげん豆 大豆 レンズ豆 豚肉 ソーセージ チーズ	トマト缶 人参 玉葱 にんにく	米粉 じゃが芋 サラダ油				
		ワントンサラダ		ピーマン 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン	ワントンの皮 大豆油 サラダ油				
		巨峰		巨峰					
5 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	628	26.8	25.6	2.13
		とりそぼろふりかけ	大豆 鶏肉	生薬	きび砂糖 ごま サラダ油				
		秋刀魚の山椒焼き	秋刀魚	生薬					
		もやしのポン酢和え		人参 ほうれん草 もやし レモン果汁	はちみつ				
		なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	なす 長葱	ごま油 サラダ油				
		いり大豆	大豆						
6 (火)	○	サーモンときのこのスパゲティ	ぎゅうにゅう/ いんげんまめ 鮭 ベーコン 牛乳 チーズ	パセリ 玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油	603	26.5	22.5	1.99
		コーンサラダ		人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶	ごま油 サラダ油				
		さつまいもスティック			さつまいも グラニュー糖 大豆油				
		小魚	魚干し						
7 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	597	21.4	21.4	1.47
		とり肉とうすら節の煮物	鶏肉 うすら節	チンゲン菜 人参 生薬 だけのこ れんこん 干し椎茸	でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油				
		ハンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		梨		梨					
8 (木)	○	いりアーモンド			アーモンド	632	27.9	21.2	1.78
		ごはん(のりのつくだ煮)	ぎゅうにゅう/のりのつくだ煮(小袋)		米 麦				
		鶏のかば焼き	鶏	生薬 オレンジピューレ	でん粉 きび砂糖 大豆油				
		かぶの梅和え		かぶ(葉) かぶ キャベツ きゅうり 梅 びしお	砂糖				
		きのこのかきたま汁	豆腐 鶏肉 卵	ほうれん草 生薬 えのき豆 干し椎茸 ぶなしめじ	でん粉				
みかん		みかん							
9 (金)	○	トースト(ブルーベリージャム)	ぎゅうにゅう/	ブルーベリージャム(小袋)	食パン マーガリン	655	23.4	21.4	2.67
		マゼドアンサラダ		人参 きゅうり コーン缶	じゃが芋 サラダ油				
		ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン 鶏肉 チーズ	トマト缶 人参 セロリー 玉葱 にんにく 白菜	きび砂糖 サラダ油				
		小魚	魚干し						
12 (月)	○	ターメリックライス	ぎゅうにゅう/		米 麦	600	23.7	16.1	2.20
		ドライカレー	大豆 豚肉 チーズ	パセリ きゅうり 玉葱 にんにく レーズ	くるみ サラダ油				
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		ピーチゼリー(ナタデココ入り)	鶏天	桃ジュース	砂糖 ナタデココ				
		小魚	魚干し						
13 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米	616	28.4	20.3	2.32
		鶏のごまみそ煮	みそ 鶏	生薬 長葱	砂糖 ごま				
		白菜のゆず和え		人参 きゅうり 白菜 ゆず					
		のっぺい汁	油揚げ 豚肉	小松菜 人参	こんにゃく 照り芋 でん粉				
		りんご		りんご					
		いり大豆	大豆						
14 (木)	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう/ きな粉		ココアパン 砂糖 大豆油	604	22.6	24.4	2.45
		花野菜のサラダ		人参 フロccoliリー カリフラワー	じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		コーンとうすら節のスープ	鶏肉 うすら節	人参 セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく	サラダ油				
		アーモンド小魚	魚干し		アーモンド				
15 (木)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう/ 油揚げ ひじき 鶏肉	人参 グリンピース ごぼう	米 麦 きび砂糖 サラダ油	606	23.6	15.2	2.10
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	人参 さやいんげん 玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		ピリカラ和え		小松菜 人参 キャベツ	きび砂糖 ごま				
		鉄分強化ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚	魚干し						

日 記 に よ り	牛 乳	こんだてめい	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		1日 Kcal	たんぱく 質 g	しつ ぷ g	えん ぶ ん g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる							
18 (金)	○	中華丼 野菜とたくあんの中巻和え 大豆と小魚のミルクがらめ	ぎゅうにゅう/ 豚肉 うずら卵 昆布	いか えび チンゲン菜 人参 生野菜 だけのこ 玉葱 長葱 白菜 干し椎茸 人参 キャベツ きゅうり たくあん漬け	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま油 サラダ油	661	32.0	21.2	1.85			
19 (月)	○	薬ごはん 鮭のバターしょうゆ揚げ のり和え すまし汁 巨峰 いり大豆	ぎゅうにゅう/ 鮭 のり 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉 大豆	人参 ほうれん草 もやし だけのこ 巨峰	米 粟 ごま でん粉 大豆油 バター	592	29.4	18.9	2.08			
20 (火)	○	ごはん とり肉のガーリック無 もやしとコーンのごま和え かぶのみそ汁 いりカシューナッツ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	にんにく 小松菜 コーン缶 もやし かぶ(葉) かぶ	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま	594	24.3	21.7	2.29			
21 (水)	○	はちみつパン きのこサラダ ポークビーンズ りんご 小魚	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豚肉 チーズ 鶏干し	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 にんにく ほんしめじ トマト缶 人参 トマトピューレ グリン ピース 玉葱 にんにく りんご	はちみつパン サラダ油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター サラダ油	617	22.3	19.7	2.21			
22 (木)	○	ごはん ししゃもの照り揚げ 五目金平 かぼちゃ団子のみそ汁 いり大豆	ぎゅうにゅう/ ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	長葱 人参 ごぼう れんこん 人参 かぼちゃ 白菜 ぶなしめじ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油 しらたき きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 白玉粉 サラダ油	648	24.2	21.1	2.41			
23 (金)	○	キムチチャーハン ツナとチーズの巻巻き 春雨と卵のスープ ひとくちゼリー(ぶどう味) 小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ツナ チーズ 卵 鶏干し	人参 グリンピース 長葱 キムチ 玉葱 れんこん にら 人参 もやし 干し椎茸	米 麦 ごま油 サラダ油 小麦粉 巻巻き皮 大豆油 でん粉 春雨 サラダ油 ゼリー	662	24.0	23.0	2.38			
26 (月)	○	ミルクパン 白身魚のパーベキューソースがけ ひじきとひよこ豆のサラダ 白菜とベーコンのスープ みかん いり大豆	ぎゅうにゅう/ メルルーサ ひよこ豆 ひじき ベーコン 大豆	にんにく 長葱 りんご レモン果汁 人参 フロッコリー きゅうり コーン缶 人参 ほうれん草 玉葱 にんにく 白菜 マッシュルーム みかん	ミルクロール でん粉 大豆油 サラダ油	633	29.6	19.5	2.76			
27 (火)	○	ごま塩ごはん ぶた肉のしょうが焼き おひたし とうふとわかめのみそ汁 黒糖アーモンド	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ 大豆	生野菜 長葱 ほうれん草 キャベツ もやし 大根 長葱	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 黒砂糖 アーモンド	593	27.9	21.8	2.14			
28 (水)	○	みそラーメン 揚げぎょうざ ナムル ゼリーポンチ 小魚	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 餃子(市販品) 鶏干し	人参 キャベツ 生野菜 コーン缶 にんにく 長葱 小松菜 人参 にんにく 大豆もやし みかん缶 バイン缶 漬物缶 レモン果汁	中華麺 ごま油 サラダ油 大豆油 ごま油 砂糖 カクテルゼリー	617	22.9	22.5	3.09			
29 (木)	○	ごはん(味のり) 秋刀魚のみりん干し アーモンド和え どさんこ汁 いり大豆	ぎゅうにゅう/ のり 秋刀魚 豆腐 みそ 豚肉 大豆	小松菜 人参 もやし 人参 コーン缶 長葱	米 きび砂糖 アーモンド じゃが芋 バター	667	28.4	25.0	3.08			
30 (金)	○	ハヤシライス キャベツとポテトのサラダ パンプキンスコーン 小魚	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豚肉 牛乳 鶏干し	人参 トマトピューレ グリンピース 生野菜 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 にんにく かぼちゃ	米 米粉 麦 バター サラダ油 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 砂糖 バター チョコ レート	736	24.0	21.4	2.45			

※食材の割合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

※10月は、旬の鮭・鯖・秋刀魚・さつまいも・里いも・なす・巨峰・栗などを取り入れ、秋の爽やかたっぷりの献立です。

※9日は、目の愛護デーにちなんで、トーストにブルーベリージャムをつけました。

※30日は、ハロウィンにちなんでパンプキンスコーンを手作りします。

平均栄養量 629 25.6 21.0 2.25

