



# 10月予定献立表



柏市立増尾西小学校

| ひ<br>に<br>ち | 牛<br>乳 | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い                        | あ<br>か  | み<br>ど<br>り  | き<br>い<br>ろ   | E<br>k<br>c<br>a<br>l | たん<br>ぱ<br>く<br>し<br>つ<br>g | し<br>し<br>つ<br>g | え<br>ん<br>ぶ<br>ん<br>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  |                       |                             |                  |                       |
| 1<br>(金)    | ○      | ねぎ塩豚丼<br>具汁<br>アセロラゼリー                            | ぎゅうにゅう / 豚肉<br>大豆 油揚げ みそ 鶏肉                         | 人参 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし レモン果汁<br>人参 ほうれん草 大根 長葱                             | 米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油<br>こんにゃく サラダ油<br>アセロラゼリー                           | 602                   | 23.0                        | 18.2             | 1.66                  |
| 4<br>(月)    | ○      | ご飯<br>鯖の蒲焼き<br>からし辛子和え<br>えのき茸のみそ汁                | ぎゅうにゅう /<br>鯖<br>豆腐 油揚げ みそ わかめ                      | 生姜<br>人参 キャベツ もやし<br>小松菜 人参 えのき茸   | 米 麦<br>米粉 でん粉 きび砂糖 ごま大豆油<br>きび砂糖                                    | 602                   | 24.3                        | 20.5             | 2.18                  |
| 5<br>(火)    | ○      | ぶどうパン<br>なすのミートグラタン<br>キャベツとしめじのサラダ<br>野菜スープ      | ぎゅうにゅう /<br>レンズ豆 豚肉 チーズ<br>ベーコン                     | 人参 トマトピューレ 玉葱 なす<br>人参 キャベツ きゅうり ぶなしめじ<br>小松菜 人参 玉葱 えのき茸                 | ぶどうパン<br>じゃが芋 きび砂糖 サラダ油<br>きび砂糖 サラダ油<br>サラダ油                        | 610                   | 23.8                        | 20.2             | 2.95                  |
| 6<br>(水)    | ○      | 回鍋肉丼<br>春雨スープ(卵入り)<br>フルーツ杏仁                      | ぎゅうにゅう / みそ 豚肉<br>卵                                 | 人参 ビーマン キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく きくらげ<br>人参 玉葱 長葱 えのき茸<br>みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油<br>でん粉 春雨 ごま油<br>砂糖 杏仁豆腐                      | 608                   | 21.3                        | 15.3             | 2.13                  |
| 7<br>(木)    | ○      | ご飯<br>鯖のみそ煮<br>アーモンド和え<br>すまし汁                    | ぎゅうにゅう /<br>みそ 鯖<br>豆腐 わかめ 鶏肉                       | 生姜 長葱<br>チンゲン菜 人参 キャベツ もやし<br>小松菜 大根 長葱 えのき茸                             | 米 麦<br>きび砂糖<br>きび砂糖 アーモンド   | 596                   | 27.1                        | 19.5             | 2.30                  |
| 8<br>(金)    | ○      | みそラーメン<br>中華ポテト<br>ブルーベリーケーキ                      | ぎゅうにゅう / みそ 豚肉<br>豚肉<br>豆乳                          | 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 もやし<br>きくらげ<br>にんにく<br>ブルーベリー                      | 中華麺 ごま ごま油 サラダ油<br>じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油<br>ミックス粉 砂糖 バター            | 581                   | 23.5                        | 18.7             | 3.03                  |
| 11<br>(月)   | ○      | ご飯<br>白身魚のピリ辛ソースかけ<br>ナムル<br>鯖スープ                 | ぎゅうにゅう /<br>メルルーサ<br>ひじき<br>卵                       | 生姜 にんにく 長葱 りんご缶<br>きゅうり もやし<br>チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 もやし きくらげ                 | 米 麦<br>米粉 でん粉 きび砂糖 ごま大豆油<br>じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油<br>でん粉 ごま油           | 585                   | 22.9                        | 16.8             | 2.07                  |
| 12<br>(火)   | ○      | タコライス丼<br>ポテトスープ<br>梨                             | ぎゅうにゅう / 大豆 豚肉 チーズ<br>ベーコン                          | 人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく<br>チンゲン菜 玉葱<br>梨                                      | 米 麦 バター サラダ油<br>じゃが芋 サラダ油   | 600                   | 22.7                        | 17.5             | 1.89                  |
| 13<br>(水)   | ○      | 秋の香りご飯<br>いかと里芋の煮物<br>だんご汁<br>アップルゼリー             | ぎゅうにゅう / 油揚げ<br>いか 豚肉<br>みそ わかめ 鶏肉<br>アガー           | 人参 山菜ミックス ぶなしめじ<br>さやいんげん 人参 大根 たけのこ 干し椎茸<br>小松菜 ごぼう 長葱 白菜<br>りんごジュース    | 米 麦 きび砂糖 栗<br>里芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油<br>白玉餅<br>砂糖                       | 596                   | 22.1                        | 14.6             | 2.21                  |
| 14<br>(木)   | ○      | チキンピラフ<br>マカロニサラダ<br>豆乳まめまめスープ<br>メープルカシューナッツ     | ぎゅうにゅう / レンズ豆 鶏肉<br>大豆 ひよこ豆 いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳<br>きな粉 | 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 コーン缶<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり 玉葱<br>チンゲン菜 人参 玉葱      | 米 麦 バター<br>マカロニ サラダ油<br>小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油<br>メープルシロップ カシューナッツ | 653                   | 23.2                        | 22.4             | 2.38                  |
| 15<br>(金)   | ○      | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきの炒り煮<br>みそけんちん汁               | ぎゅうにゅう /<br>鶏肉<br>油揚げ ひじき<br>豆腐 油揚げ みそ              | 生姜<br>人参 さやいんげん ごぼう たけのこ れんこん<br>人参 ごぼう 大根 長葱                            | 米 麦<br>きび砂糖 サラダ油<br>こんにゃく きび砂糖 サラダ油<br>じゃが芋 こんにゃく ごま油               | 624                   | 25.5                        | 21.5             | 1.88                  |
| 18<br>(月)   | ○      | チーストースト<br>鶏肉と大豆のトマト煮(うすら卵入り)<br>野菜サラダ<br>アーモンド小魚 | ぎゅうにゅう / チーズ<br>大豆 鶏肉 うすら卵<br>煮干し                   | パセリ<br>トマト缶 人参 グリンピース 玉葱 にんにく マッシュルーム<br>人参 キャベツ きゅうり 玉葱                 | 食パン バター<br>じゃが芋 きび砂糖 サラダ油<br>サラダ油<br>アーモンド                          | 615                   | 25.7                        | 26.0             | 2.37                  |
| 19<br>(火)   | ○      | 青菜ご飯<br>鯖の南蛮みそ焼き<br>春雨サラダ<br>五目中華スープ<br>黒糖ピーンズ    | ぎゅうにゅう /<br>みそ 鯖<br>豆腐 鶏肉<br>黒糖ピーンズ                 | 菜めしの素<br>生姜 にんにく 長葱<br>人参 きゅうり もやし<br>チンゲン菜 玉葱 コーン缶 きくらげ                 | 米 麦<br>ごま油<br>春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油<br>でん粉 ごま油 サラダ油                   | 579                   | 27.4                        | 15.4             | 2.57                  |
| 20<br>(水)   | ○      | ごまみそうどん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>チーズ蒸しパン                   | ぎゅうにゅう / 油揚げ みそ 鶏肉<br>青大豆 高野豆腐 豚肉<br>豆乳 チーズ         | 小松菜 人参 大根 長葱 白菜<br>人参 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸                                    | うどん ごま<br>じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油<br>蒸しパンミックス 砂糖 バター               | 606                   | 25.8                        | 19.3             | 2.38                  |



# 10月予定献立表



柏市立増尾西小学校

| ひ<br>に<br>ち | 牛<br>乳 | こんだてめい         | あか             | みどり                                       | きいろ                         | I<br>補<br>給<br>- | たん<br>ば<br>く<br>し<br>つ | し<br>し<br>つ | え<br>ん<br>ぶ<br>ん |
|-------------|--------|----------------|----------------|---|-----------------------------|------------------|------------------------|-------------|------------------|
|             |        |                | 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              |                  |                        |             |                  |
| 21<br>(木)   | ○      | ハヤシライス         | ぎゅうにゅう / 豆乳 豚肉 | トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム | 米 麦 小麦粉 ジャガイモ ぎひ砂糖 バター サラダ油 | 633              | 20.4                   | 18.9        | 2.14             |
|             |        | ひじきと青大豆のサラダ    | 青大豆 ひじき        | キャベツ きゅうり 玉葱                              | ぎひ砂糖 こま油 サラダ油               |                  |                        |             |                  |
|             |        | みかん            |                | みかん                                       |                             |                  |                        |             |                  |
| 22<br>(金)   | ○      | ご飯             | ぎゅうにゅう /       |   | 米 麦                         | 658              | 26.4                   | 20.7        | 2.06             |
|             |        | 揚げ鱈のおろしかけ      | 鱈              | 生姜 大根                                     | 米粉 でん粉 きひ砂糖 大豆油             |                  |                        |             |                  |
|             |        | 五目きんぴら         | 鶏肉             | 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸                          | こんにゃく きひ砂糖 こま油 サラダ油         |                  |                        |             |                  |
|             |        | じゃが芋のみそ汁       | みそ わかめ         | 玉葱 長葱 えのき茸                                | じゃが芋                        |                  |                        |             |                  |
| 25<br>(月)   | ○      | チゲ豆腐丼          | ぎゅうにゅう / 豆腐 豚肉 | チンゲン菜 にら 人参 にんにく 長葱 キムチ 干し椎茸              | 米 麦 でん粉 きひ砂糖 こま油 サラダ油       | 608              | 27.7                   | 19.0        | 2.43             |
|             |        | にらたまスープ        | 豆腐 卵           | にら 人参 だけのこ 長葱                             | でん粉 こま油                     |                  |                        |             |                  |
|             |        | 巨峰             |                | 巨峰  |                             |                  |                        |             |                  |
| 26<br>(火)   | ○      | 黒糖パン           | ぎゅうにゅう /       |   | 黒糖パン                        | 639              | 28.6                   | 20.5        | 2.68             |
|             |        | 鱈のパン粉焼き        | 鱈 チーズ          | パセリ 玉葱 にんにく                               | パン粉 オリーブ油                   |                  |                        |             |                  |
|             |        | ごぼうの Pasta サラダ |                | キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶                        | スパゲティ きひ砂糖 こま油 サラダ油         |                  |                        |             |                  |
|             |        | ミネストローネ        | いんげん豆 ベーコン     | トマト缶 人参 パセリ セロリ 玉葱 にんにく                   | じゃが芋 きひ砂糖 オリーブ油             |                  |                        |             |                  |
| 27<br>(水)   | ○      | ご飯             | ぎゅうにゅう /       |   | 米 麦                         | 656              | 26.1                   | 25.2        | 1.77             |
|             |        | 油淋鶏            | 鶏肉             | 生姜 にんにく 長葱                                | でん粉 砂糖 こま油 大豆油              |                  |                        |             |                  |
|             |        | 野菜とたくあんの中華和え   | 昆布             | 小松菜 人参 キャベツ たくあん漬                         | 砂糖 こま油 サラダ油                 |                  |                        |             |                  |
|             |        | 中華卵スープ         | 鶏肉 卵           | チンゲン菜 だけのこ 長葱 もやし きくらげ                    | でん粉 こま油                     |                  |                        |             |                  |
| 28<br>(木)   | ○      | もろこしご飯         | ぎゅうにゅう /       | 人参 コーン缶                                   | 米 麦                         | 633              | 24.2                   | 22.5        | 2.50             |
|             |        | ししゃもフライ        | 豆乳 ししゃも        |   | 小麦粉 パン粉 大豆油                 |                  |                        |             |                  |
|             |        | じゃが芋のごま酢和え     |                | きゅうり もやし                                  | じゃが芋 きひ砂糖 こま油 サラダ油          |                  |                        |             |                  |
|             |        | 豆腐のみそ汁         | 豆腐 油揚げ みそ わかめ  | 小松菜 人参 大根 長葱                              |                             |                  |                        |             |                  |
| 29<br>(金)   | ○      | スパゲティナポリタン     | ぎゅうにゅう / チーズ   | 人参 ビーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム   | スパゲティ サラダ油                  | 653              | 23.3                   | 24.4        | 2.39             |
|             |        | すき昆布サラダ        | 昆布             | 人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁                    | ぎひ砂糖 こま油 サラダ油               |                  |                        |             |                  |
|             |        | パンプキンパイ        | 牛乳             | かぼちゃ レモン果汁                                | 砂糖 ほうみつ パイシート               |                  |                        |             |                  |
|             |        | アーモンド小魚        | 煮干し            |   | アーモンド                       |                  |                        |             |                  |

|       |     |      |      |      |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 616 | 24.5 | 19.9 | 2.28 |
|-------|-----|------|------|------|

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「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I補給-の20~30%)、塩分/2g未満です。

## ご確認をお願いします

- 1日(金) アセロラゼリー → アセロラゼリーにはりんごが使われています。
- 5日(火) ぶどうパン → ぶどうパンには小麦・乳が使われています。
- 6日(水) 杏仁豆腐 → 杏仁豆腐には乳・大豆が使われています。
- 8日(金) ブルーベリーケーキ → ミックス粉には小麦・大豆・乳が使われています。  
ミックス粉は、同じ工場でお肉・鶏肉・豚肉・鯖・山芋・ゼラチンを含む製品を製造して

います。

- 18日(月) チーズトースト → 食パンには小麦・乳が使われています。
- 20日(水) チーズ蒸しパン → 蒸しパンミックスには小麦粉が使われています。  
蒸しパンミックスは、同じ工場でお肉・卵を含む製品を製造しています。
- 26日(月) 黒糖パン → 黒糖パンには小麦・乳が使われています。
- 29日(金) パンプキンパイ → パイシートには小麦・卵・乳・大豆が使われています。

- \*ベーコンは、卵製品不使用のものを使用しています。
- \*パンは、同じ工場でお肉・卵・小麦・エビ・カニ・そば・落花生・大豆・ごま・りんご・豚肉・牛肉・鶏肉・オレンジ・くるみを含む製品を製造しています。
- \*うどん・中華麺は、同じ工場でお肉・卵・乳を含む製品を製造しています。

### ~感染症対策について~

柏市の指針により、感染症予防対策として、配膳に配慮して品数を減らした給食の提供となります。そのため小魚や果物の提供回数が少なくなっていますが、栄養量に大きな差はありません。秋は梨や柿、ぶどうなどの果物が旬の季節です。ご家庭でも積極的に取り入れてください。

### ~給食費について~

9月の短縮日課中の給食停止分の給食費につきましては、11月の校納金引き落としの際に調整させていただきます。