



# 10月予定献立表



柏市立増尾西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ レ キ -	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ 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	Kcal	g	g	g
1 (金)	○	ねぎ塩豚丼 具汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう/ 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 人参 ほうれん草 大根 長葱	米 麦 でん粉 ごま油 サラ ダ油 こんにゃく サラダ油 アセロラゼリー	602	23.0	18.2	1.66
4 (月)	○	ご飯 鯖の蒲焼き からし 辛子和え えのき茸のみそ汁	ぎゅうにゅう/ 鯖 豆腐 油揚げ みそ わかめ	生姜 人参 キャベツ もやし 小松菜 人参 えのき茸	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 きび砂糖	602	24.3	20.5	2.18
5 (火)	○	ぶどうパン なすのミートグラタン キャベツとしめじのサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 チーズ ベーコン	人参 トマトピューレ 玉葱 なす 人参 キャベツ きゅうり ぶなしめじ 小松菜 人参 玉葱 えのき茸	ぶどうパン じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 サラダ油 サラダ油	610	23.8	20.2	2.95
6 (水)	○	回鍋肉丼 春雨スープ(卵入り) フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう/ みそ 豚 肉 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 人参 玉葱 長葱 えのき茸 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 でん粉 春雨 ごま油 砂糖 杏仁豆腐	608	21.3	15.3	2.13
7 (木)	○	ご飯 鯖のみそ煮 アーモンド和え すまし汁	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 豆腐 わかめ 鶏肉	生姜 長葱 チンゲン菜 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 長葱 えのき茸	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 アーモンド	596	27.1	19.5	2.30
8 (金)	○	みそラーメン 中華ポテト ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう/ みそ 豚 肉 豚肉 豆乳	人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 もやし きくらげ にんにく ブルーベリー	中華麺 ごま ごま油 サラダ 油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ご ま油 サラダ油 ミックス粉 砂糖 バター	581	23.5	18.7	3.03
11 (月)	○	ご飯 白身魚のピリ辛ソースかけ ナムル 鯖スープ	ぎゅうにゅう/ メルルーサ ひじき 卵	生姜 にんにく 長葱 りんご缶 きゅうり もやし チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 もやし きくらげ	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油	585	22.9	16.8	2.07
12 (火)	○	タコライス丼 ポテトスープ 梨	ぎゅうにゅう/ 大豆 豚 肉 チーズ ベーコン	人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく チンゲン菜 玉葱 梨	米 麦 バター サラダ油 じゃが芋 サラダ油	600	22.7	17.5	1.89
13 (水)	○	秋の香りご飯 いかと里芋の煮物 だんご汁 アップルゼリー	ぎゅうにゅう/ 油揚げ いか 豚肉 みそ わかめ 鶏肉 アガー	人参 山菜ミックス ぶなしめじ さやいんげん 人参 大根 たけのこ 干し椎茸 小松菜 ごぼう 長葱 白菜 りんごジュース	米 麦 きび砂糖 栗 里芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 白玉餅 砂糖	596	22.1	14.6	2.21
14 (木)	○	チキンピラフ マカロニサラダ 豆乳まめめスープ メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 鶏肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳 きな粉	人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 コーン缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 チンゲン菜 人参 玉葱	米 麦 バター マカロニ サラダ油 小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 メープルシロップ カシュー ナッツ	653	23.2	22.4	2.38
15 (金)	○	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	生姜 人参 さやいんげん ごぼう たけのこ れんこん 人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく きび砂糖 サラダ 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	624	25.5	21.5	1.88
18 (月)	○	チーストースト 鶏肉と大豆のトマト煮(うすら卵入り) 野菜サラダ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ チーズ 大豆 鶏肉 うすら卵 煮干し	パセリ 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 人参 キャベツ きゅうり 玉葱	食パン バター じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 サラダ油 アーモンド	615	25.7	26.0	2.37
19 (火)	○	青菜ご飯 鯖の南蛮みそ焼き 春雨サラダ 五目中華スープ 黒糖ピーンズ	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 豆腐 鶏肉 黒糖ピーンズ	菜めしの素 生姜 にんにく 長葱 人参 きゅうり もやし チンゲン菜 玉葱 コーン缶 きくらげ	米 麦 ごま油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 サラダ油	579	27.4	15.4	2.57
20 (水)	○	ごまみそうどん じゃが芋のそぼろ煮 チーズ蒸しパン	ぎゅうにゅう/ 油揚げ みそ 鶏肉 豆乳 チーズ	小松菜 人参 大根 長葱 白菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸	うどん ごま じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 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 に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ 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	Kcal	g	g	g
21 (木)	○	ハヤシライス ひじきと青大豆のサラダ みかん	ぎゅうにゅう/ 豆乳 豚肉 青大豆 ひじき	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 キャベツ きゅうり 玉葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 バター サラダ油 きび砂糖 こま油 サラダ油	633	20.4	18.9	2.14
22 (金)	○	ご飯 揚げ鱈のおろしかけ 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう/ 鱈 鶏肉 みそ わかめ	生姜 大根 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 玉葱 長葱 えのき茸	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 大豆 油 こんにゃく きび砂糖 こま ごま油 サラダ油 じゃが芋	658	26.4	20.7	2.06
25 (月)	○	チゲ豆腐丼 にらたまスープ 巨峰	ぎゅうにゅう/ 豆腐 豚肉 豆腐 卵	チンゲン菜 にら 人参 にんにく 長葱 キムチ 干し 椎茸 にら 人参 だけのご 長葱 巨峰	米 麦 でん粉 きび砂糖 こ ま油 サラダ油 でん粉 こま油	608	27.7	19.0	2.43
26 (火)	○	黒糖パン 鱈のパン粉焼き ごぼうの Pasta サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう/ 鱈 チーズ いんげん豆 ベーコン	パセリ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶 トマト缶 人参 パセリ セロリー 玉葱 にんにく	黒糖パン パン粉 オリーブ油 スパゲティ きび砂糖 こま サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 オリーブ 油	639	28.6	20.5	2.68
27 (水)	○	ご飯 油淋鶏 野菜とたくあんの中華和え 中華卵スープ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 昆布 鶏肉 卵	生姜 にんにく 長葱 小松菜 人参 キャベツ たくあん漬け チンゲン菜 だけのご 長葱 もやし きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖 こま油 大豆油 砂糖 こま油 サラダ油 でん粉 こま油	656	26.1	25.2	1.77
28 (木)	○	もろこしご飯 ししゃもフライ じゃが芋のごま酢和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう/ 豆乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 コーン缶 きゅうり もやし 小松菜 人参 大根 長葱	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 こま こ ま油 サラダ油	633	24.2	22.5	2.50
29 (金)	○	スパゲティナポリタン すき昆布サラダ パンプキンパイ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ 昆布 牛乳 煮干し	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 人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 かぼちゃ レモン果汁	スパゲティ サラダ油 きび砂糖 こま サラダ油 砂糖 ほうみつ パイシート アーモンド	653	23.3	24.4	2.39

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。