








令和4年10月

よていこんだてひょう

小学校
柏市給食センター

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
3 (月)	○	ごはん♪	ぎゅうにゅう／		こめ	645	26.8	19.2	1.96
		とりにくのみそやき	とりにく みそ	しょうが にんにく	さとう あぶら	<p>「芋煮」は山形県の郷土料理です。 河原で大きな鍋を使って作って食 べる風習があります。今日は醤油 味の芋煮ですが、地域によって具 が変わったり味が違ったりします。</p>			
		いそかあえ♪	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		いもに きょうどりようり	ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも さとう				
		りんご		りんご					
4 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	604	22.4	16.4	2.48
		あげいわしのピリからソース	まいわし	しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	<p>10月4日は「いわしの日」揚げ鰯 は、一度骨まで軟らかく蒸してある のでよくかむと丸ごと食べられま す。ケチャップやコチュジャンを合 わせた甘辛いタレがかかっています。</p>			
		ブロッコリーのごまあえ		にんじん ブロッコリー キャベツ	さとう ごま				
		こんやさいのみそしる	こんぶ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん れんこん	さつまいも				
		のりつくだに	のり		さとう みずあめ				
5 (水)	○	むぎごはん♪	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	676	27.0	21.2	2.17
		プルコギ	ぶたにく みそ	にら にんじん たけのこ たまねぎ 黄ピーマン もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	<p>かんこくご 韓国語で、「プル」は火、「コギ」は 肉を意味します。肉や野菜を炒め て煮ます。9月5日はレモンの日、 レモンの酸味で疲れをとりましょう。</p>			
		とうふとワカメのちゅうかスープ	とうふ わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ	ごまあぶら				
		はちみつレモンゼリー♪	かんてん	レモンかじゅう	さとう みずあめ はちみつ				
6 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	634	22.8	21.1	2.31
		さばのみそに♪	さば みそ		さとう	<p>すいとんは、群馬県の郷土料理で す。小麦作りが盛んな土地で昔か らよく食べられています。日本では 昔から食べられています。</p>			
		やさいのごまこんぶあえ	こんぶ	こまつな にんじん キャベツ	ごま				
		すいとん きょうどりようり	あぶらあげ こんぶ とりにく	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	すいとん(こむぎこ)				
7 (金)	○	テーブルロール♪	ぎゅうにゅう／		パン	647	21.3	27.6	2.66
		やきぐりコロッケ			じゃがいも さつまいも パンこ でんぶん みずあめ くり あぶら こ むぎこ コーンフラワー さとう	<p>あす 明日の「十三夜」にちなんで、秋 の味覚「栗」を使ったコロッケで す。他にも秋の味覚があります が、皆さんはどんな食べ物を思 い出しますか？</p>			
		きりぼしだいこんのサラダ	ほそぎりこんぶ		さとう ごまあぶら あぶら				
		たまごとチーズのスープ	ベーコン たまご チーズ		パンこ でんぶん あぶら 				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら				
11 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	618	28.1	15.5	2.71
		いかのかりんあげ♪	いか		さとう あぶら でんぶん	<p>すまし汁に入っている「魚めん」は魚 のすり身から作られています。そうめ んとは違う食感を感じてみてくださ い。明日の陸上記録会で力を出せる ように願いを込めて星形のとを い入れました。</p>			
		はくさいのゆずふうみあえ		にんじん きゅうり はくさい ゆず えのきたけ	さとう ごま				
		うおめんいりすましじる	こんぶ わかめ なんと とりにく うおめん(たら)	にんじん ほうれんそう しいたけ しょうが	でんぶん みずあめ さとう				
		だいずこんぶ	だいず こんぶ		さとう				
12 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	651	28.3	20.7	2.05
		あかうおのしおこうじやき	あかうお			<p>塩麴は、東北地方で昔から使わ れている調味料です。野菜や魚 を漬けて食べます。食材を柔ら かくしたり、塩味をつけてくれた りする万能調味料です。</p>			
		さつまいもいりきんぴら	さつまあげ ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう	さつまいも さとう ごま あぶら				
		キャベツとなまあげのみそしる	なまあげ こんぶ みそ	キャベツ ねぎ えのきたけ					
		スナックアーモンド			アーモンド 				
13 (木)	○	はちみつパン	ぎゅうにゅう／		はちみつパン	636	22.3	25.0	2.21
		スペインふうオムレツ	たまご ハム	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう	<p>さつま芋の米粉シチューには、千 葉県産のさつま芋を使っています。 千葉県産のさつま芋収穫量は全国3 位です。</p>			
		レモンドレッシングサラダ		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモンかじゅう	さとう あぶら				
		さつまいものこめこシチュー♪	しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ	こめこ さつまいも じゃがいも パター 				
14 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	629	28.6	19.0	2.01
		ビビンバ(に)く♪	だいず ぶたにく とりにく	ぜんまい しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	<p>スープの中には、いかに団子が 入っています。いかに「タウリ ン」という疲れをとる効果のある 栄養が入っています。</p>			
		ビビンバ(やさい)♪		こまつな にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら				
		いかだんごのちゅうかスープ	いか だいず すけそうたら	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん				
		ベビーチーズ	チーズ						

令和4年10月

よていこんだてひょう

小学校
柏市給食センター

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
17 (月)	○	いりこなめし	ぎゅうにゅう／かつおぶし しらす	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう ごま でんぶん	658	26.0	20.9	2.35
		とりにくのからあげ♪	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら こめこ				
		さんしょくごまあえ		にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		さつまじる	とうふ こんぶ さつまあげ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも				
18 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	669	30.2	19.2	1.81
		あつあげとキャベツのみそいため	だいず なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら				
		たまごスープ♪	しろいんげんまめ わかめ とりにく たまご	たまねぎ しいたけ	でんぶん				
		りんご		りんご					
19 (水)	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう	612	23.0	20.6	2.21
		とりにくのオレンジマーレードやき	とりにく	オレンジ なつみかん みかん	みずあめ さとう				
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう ごま あぶら				
		フルーツしらたま		みかん パイン おうとう	しらたまもち さとう				
20 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	670	27.7	26.9	2.20
		さばのカレーグリル	さば		でんぶん あぶら				
		ひたしあおまめ	あおだいず						
		2しゅるいのだいこんみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん きりぼしだいこん	ごまあぶら				
		いもけんぴパリッシュ	かたくちいわし		さつまいも あぶら さとう みずあめ				
21 (金)	○	たんたんめん(ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ だいず とうにゅう ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら ラード	685	27.6	29.5	3.00
		あげさつまいも(2こ)			あぶら さつまいも さとう				
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	さとう あぶら				
24 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	700	28.2	24.0	2.49
		さんまのもみじに	さんま	パプリカ だいこん	さとう でんぶん				
		れんこんのおかかに	かつおぶし ツナ	にんじん えだまめ れんこん	さとう				
		ぐだくさんのとうにゅうみそしる	だいず とうふ とうにゅう こんぶ とりにく みそ	こまつな にんじん だいこん たまねぎ しょうが	じゃがいも ごま でんぶん				
		ひとくちぶどうゼリー		きよほうかじゅう	さとう				
25 (火)	○	ツナのわふうスパゲティ	ぎゅうにゅう／ しろいんげんまめ ツナ ベーコン	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	こめこ スパゲティ あぶら	606	23.8	20.9	2.90
		みそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら				
		ヨーグルト♪	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
26 (水)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／		ぶどうパン	641	20.9	22.8	2.55
		えだまめフリッター(1こ)	オキアミ	えだまめ	あぶら こむぎこ でんぶん さとう こめこ				
		ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも バター				
		ラビオリイリトマトスープ	しろいんげんまめ ベーコン ぶたにく	トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	さとう こむぎこ パンこ でんぶん				
27 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	699	24.5	19.6	2.70
		チキンエッグカレー♪	しろいんげんまめ だいず とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく かぼちゃ トマト	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら コア こむぎこ				
		うめドレッシングサラダ	くきわかめ わかめ かんてん あかかえでのり	にんじん キャベツ きゅうり もやし うめ あかしそ りんご	さとう あぶら でんぶん				
		みかん♪		みかん					
28 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	615	22.9	18.6	2.00
		ししゃものからあげねぎソース(2ほん)	ししゃも	ねぎ レモンかじゅう しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう あぶら				
		いそポテト	あおさ		じゃがいも				
		なめこのあかだしみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	こまつな だいこん なめこ	でんぶん				
31 (月)	○	サフランライス(こむぎ・ゼラチン)	ぎゅうにゅう／	パプリカ にんにく サフラン	こめ さとう	696	23.0	19.3	2.56
		えびととりにくのクリームソース	しろいんげんまめ とうにゅう えび とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	こめこ バター				
		こんにやくいりサラダ		こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう あぶら				
		ハロウィンデザート☆かぼちゃとうにゅうプリン	とうにゅう	かぼちゃ	こめこ こなあめ みずあめ カラメル さとう				

※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（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2g未満です。

※別配缶は（ ）で表記してあります。例）丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

※今月から各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。

平均栄養量	649	25.3	21.4	2.37
-------	-----	------	------	------