



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 初 級	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				
1 (金)	○	むぎごはん ビーンズカレー フレンチポテトサラダ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう/ だいず レンズまめ ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ ほしぶどう しめじ かぼちゃ にんにく にんじん きゅうり たまねぎ	こめ むぎ こめこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ココア じゃがいも さとう あぶら	686	25.2	19.6	2.07
~今月の千葉県産野菜~ 小松菜、きゅうり、チンゲン菜、にら、 にんじん(一部)、大根(一部)、 ★かぶは柏産です									
4 (月)	○	ごはん さばのごまみそかけ ひじきのごもくに むらくもじる(たまごいり) ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう/ さば みそ ひじき さつまあげ こんぶ わかめ とりにく たまご	しらたき にんじん さやいんげん にんじん ねぎ はくさい りんご	こめ さとう ごま さとう でんぶん さとう みずあめ	680	26.7	25.7	2.50
「むらくもじる」 溶いた卵が汁の中に広がる様子が、空 にたなびく「むら雲」のように見えること から名付けられた汁物です。									
5 (火)	○	にらいりぶたどん(むぎごはん) キャベツとなまあげのみそしる スナックアーモンド	ぎゅうにゅう/ なたと ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	しらたき にら にんじん たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド	625	26.2	20.9	2.00
6 (水)	○	まるパン やさしいコロケ キャベツとコーンのサラダ ★さけとかぶのこめごシチュー	ぎゅうにゅう/ だいず とうにゅう さけ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん ほうれんそう かぶ たまねぎ	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ マーガリン さとう あぶら こめこ バター	640	26.9	24.7	2.74
★かぶは柏産です									
7 (木)	○	ごはん かつおのケチャップあえ ごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう/ かつお みそ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	623	28.9	17.3	2.03
8 (金)	○	むぎごはん とうふのちゅうかに もやしのカレーふうみサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう/ だいず とうふ いか とりにく うずらたまご	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし ブルーベリー	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら さとう あぶら さとう こなあめ	601	24.4	16.3	1.67
「目の愛護(あいご)デー」 (10月10日)のこんだて									
11 (月)	○	むぎごはん ししゃものなんばんづけ(2ほん) さといもとなまあげのそぼろに やさしいのみそしる	ぎゅうにゅう/ ししゃも なまあげ とりにく こんぶ みそ	ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら でんぶん さといも さとう あぶら	632	24.4	19.8	2.52
12 (火)	○	はいがパン とりにくトマトソースかけ じゃがいもチーズに しろいんげんまめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう/ とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	トマト しめじ たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	パン さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも バター	614	29.5	25.2	2.51
13 (水)	○	ごはん ハンバーグわふうきのこだれ ごぼうのサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる だいずこんぶ	ぎゅうにゅう/ ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ こんぶ わかめ み そ だいず こんぶ	えのきたけ しいたけ しめじ たまねぎ こまつな キャベツ ごぼう とうもろこし たまねぎ	こめ でんぶん さとう ラード さとう ごま あぶら じゃがいも さとう	666	25.3	21.8	2.32
14 (木)	○	ちゃんぽん(めん) ★にんじんとブロッコリーのちゅうかふう サラダ あげさつまいも(2こ)	ぎゅうにゅう/ なたと いか ぶたにく	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ きくらげ しめじ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ もやし レタス	ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら さつまいも さとう	618	26.1	23.7	3.09
★手賀東小5・6年生が考えた サラダです									
15 (金)	○	むぎごはん おかかふりかけ ホキのあまずあんかけ じゃがいもいりきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう/ かつおぶし のり ホキ さつまあげ ぶたにく とうふ こんぶ たまご	まつちや レモン たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう グリンピース ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん でんぶん さとう あぶら でんぶ ん じゃがいも さとう ごま あぶら でんぶん	621	25.7	18.0	2.16

★10月14日(木)「にんじんとブロッコリーのちゅうかふうサラダ」

手賀東小5・6年生が野菜サラダのレシピを考えました。
 緑黄色(りよくおうしょく)野菜と淡色(たんしょく)野菜をバランスよくとり入れ、色どりもよいサラダになって
 います。野菜の切り方や、組み合わせた野菜に合わせる味付けも考えました。
 ★児童のおすすめコメント「もやしを入れて、より中華(ちゅうか)らしさを出しました」
 みなさん楽しみにしててください♪

め あい ご
10/10 目の愛護デー

これらの栄養成分を多く含む食べ物は
目の健康によいといわれています。

ビタミンA
カロテン

うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、
なすなど



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 補 給 -	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				
18 (月)	○	ごはん のりつくだに あつやきたまご くりとさといもの うちまめじる	ぎゅうにゅう/ のり たまご とりにく だいず あぶらあげ こんぶ みそ	 のり たまご にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい	こめ さとう みずあめ でんぶん はちみつ さとう でんぶん あぶら さといも さとう くり	635	25.2	16.1	2.51
19 (火)	○	シュガーあげパン ポークビーンズ くきわかめいりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ だいず ぶたにく スキムミルク くきわかめ ヨーグルト かんてん ゼラチン	トマト たまねぎ グリンピース しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう あぶら じゃがいも さとう チャツネ さとう ごま あぶら さとう	581	24.7	20.2	2.00
20 (水)	○	ごはん さんまのかばやき いそかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう/ さんま のり とうふ あぶらあげ こんぶ ぶたにく みそ	しょうが ごまつな はくさい もやし えのきたけ こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	こめ でんぶん さとう あぶら さとう あぶら さつまいも	684	25.1	24.6	1.93
21 (木)	○	ぶたキムチどん(むぎごはん) トックいりスープ みかん あじつけこざかな	ぎゅうにゅう/ ぶたにく とりにく かたくちいわし	にら にんじん たまねぎ はくさい もやし だいこん にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし きくらげ みかん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら みずあめ トック(こめ) さとう でんぶん	679	27.8	15.1	2.09
22 (金)	○	きのこごはん あじみそフライ ブロッコリーのごまあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう/こんぶ あじ みそ あぶらあげ こんぶ とりにく	にんじん ぶなしめじ まいたけ しいたけ にんじん ブロッコリー もやし こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま	591	25.5	20.8	2.68
25 (月)	○	ごはん さばのおろしかけ さんしょくあえ きりぼしだいこんのみそしる こくとうだいず	ぎゅうにゅう/ さば とうふ あぶらあげ こんぶ みそ だいず	だいこん ごまつな にんじん もやし えのきたけ きりぼしだいこん ねぎ	こめ でんぶん さとう さとう じゃがいも さとう こくとう かんばいこ こむぎこ あぶら	681	26.3	25.6	1.83
26 (火)	○	カレーうどん(うどん) かまぼこのいそかてんぶら じゃがいものごまずあえ	ぎゅうにゅう/ だいず こんぶ たら あおさ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ トマト かぼちゃ しょうが にんにく にんじん きゅうり	うどん でんぶん こめこ さとう ごまあぶら あぶら ココア あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	654	23.5	24.4	2.50
27 (水)	○	ごはん いかのチリソースかけ チンジャオロースー うずらたまごいりごもくスープ	ぎゅうにゅう/ いか ぶたにく とりにく うずらたまご	トマト ねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい きくらげ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	609	28.0	17.7	2.17
28 (木)	○	むぎごはん ごもくとりそぼろ ぐたくさんみそしる みかん	ぎゅうにゅう/ だいず とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ みかん	にんじん ごぼう グリンピース しょうが だいこん ねぎ しめじ みかん	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	651	27.9	17.5	1.76
29 (金)	○	コッペパン チョコクリーム とりにくのオニオンソースかけ マカロニサラダ かぼちゃいりやさいスープ	ぎゅうにゅう/ れんにゅう とりにく こんぶ ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし レタス レモン かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ	パン チョコレート さとう みずあめ さとう マカロニ さとう あぶら	623	24.9	23.5	2.45

十三夜(じゅうさんや)
「栗名月」「芋名月」「豆名月」な
どと呼ばれ、栗や芋、豆などを
お供えする風習があります。



平均栄養量	638	26.1	20.9	2.26
-------	-----	------	------	------

※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。

★「米」は通年、沼南地区産です。 ★今月の「かぶ」は柏産です。

今月の旬の食材

かつお、さんま、さけ、さといも、さつまいも、
しめじ、しいたけ、みかん など

柏のかぶは全国1位

かぶは柏市を代表する野菜の一つで、生産量は全国1位です。柏市で生産される多くは「小かぶ」といわれる少し小さいかぶで、小かぶは皮がやわらかいため、皮ごと調理することもできます。

