



予定献立表

Table with columns for date, meal name, food groups (1-6), and nutritional values (Kcal, protein, fat, salt). Includes callouts for 'October's local vegetable' and 'Eye Protection Day'.

★10月14日(木)「にんじんとブロッコリーの中華風サラダ」
手賀東小5・6年生が野菜サラダのレシピを考えました。
緑黄色野菜と淡色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、より中華らしさを出しました」
みなさん楽しみにしててください♪

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。





予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Iエネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
18 (月)	○	ご飯		牛乳				米	809	30.9	18.4	3.05
		のり佃煮		のり				砂糖 水あめ				
		厚焼き卵		卵				でん粉 はちみつ 砂糖 でん粉				
		栗と里芋の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		里芋 砂糖				
		打ち豆汁	大豆 油揚げ 味噌	昆布	にんじん	大根 ねぎ はくさい						
19 (火)	○	シュガー揚げパン		牛乳				パン 砂糖	751	30.7	24.7	2.66
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト	玉ねぎ グリンピース しょうが		じゃが芋 砂糖 チャツネ				
		茎わかめ入りサラダ		茎わかめ	にんじん	にんにく しょうが		砂糖				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま 油				
								砂糖				
20 (水)	○	ご飯		牛乳				米	874	30.9	29.3	2.44
		秋刀魚の蒲焼き	さんま			しょうが		でん粉 砂糖				
		磯香和え		のり	ごまつな	はくさい もやし えのきたけ		砂糖				
		さつま汁	豆腐 油揚げ 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにやく ごぼう ねぎ		さつま芋				
21 (木)	○	豚キムチ丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ はくさい もやし だいこん	米 麦 砂糖	ごま ごま油	860	33.7	17.2	2.59
		トック入りスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが		水あめ トック(米)				
		みかん				みかん						
		味付け小魚		かたくちいわし				砂糖 でん粉				
22 (金)	○	きのこご飯		牛乳/昆布	にんじん	ぶなしめじ まいたけ しいたけ	米 砂糖	油	767	31.1	24.6	3.52
		あじ味噌フライ	あじ みそ					砂糖 パン粉				
		ブロッコリーのごま和え			にんじん ブロッコリー	もやし		小麦粉 でん粉 砂糖				
		五目汁	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	こんにやく 大根 ねぎ		ごま				
25 (月)	○	ご飯		牛乳				米	850	31.4	29.4	2.30
		鯖のおろしかけ	鯖			大根		でん粉 砂糖				
		三色和え			ごまつな にんじん	もやし えのきたけ		砂糖				
		切り干し大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		切干大根 ねぎ		じゃが芋				
		黒糖大豆	大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉				
26 (火)	○	カレーうどん(うどん)	大豆 なたと 豚肉	牛乳/昆布	にんじん ほうれん草 トマト かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	うどん でん粉 米粉 砂糖 小麦粉	油 ココア	795	28.4	28.1	3.17
		かまぼこの磯香天ぷら	たら	あおさ				砂糖 小麦粉 でん粉				
		じゃがいものごま酢和え			にんじん	きゅうり		じゃが芋 砂糖				
27 (水)	○	ご飯		牛乳				米	778	34.0	20.6	2.73
		いかのチリソースかけ	いか		トマト	ねぎ しょうが にんにく		でん粉				
		チンジャオロースー	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが		でん粉 砂糖				
		うずら卵入り五目スープ	鶏肉 うずら卵		にんじん	玉ねぎ はくさい きくらげ						
28 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	852	36.6	21.9	2.35
		五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが		砂糖				
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ しめじ		じゃが芋				
		みかん				みかん						
		小魚アーモンド		かたくちいわし				砂糖 でん粉				
29 (金)	○	コッペパン		牛乳				パン	781	30.4	28.0	3.23
		チョコクリーム		練乳				砂糖 水あめ				
		鶏肉のオニオンソースかけ	鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく		砂糖				
		マカロニサラダ				きゅうり とうもろこし レタス レモン		マカロニ 砂糖				
		かぼちゃ入り野菜スープ	ベーコン	昆布	かぼちゃ にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油				

※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。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取Iエネルギーの20~30%)、塩分/2.5g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。

平均栄養量	814	32.2	24.6	2.88
-------	-----	------	------	------

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。

