

10月予定南犬立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そらとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもとなる	Kcal	g	g	g
1 (水)	O	ごもくどうふどん はん 五目豆腐丼【ご飯】 【真】 だいこん 大根とわかめのみそ汁 てづく 手作りグレープゼリー こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ わかめ 寒天 煮干し	人参 さやいんげん ごぼう 生姜 たけのこ 玉葱 長葱 干し椎茸 小松菜 大根 長葱 ぶどうジュース 砂糖	米麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油 砂糖	582	23.2	16.0	2.21
2 (木)	O	はん ご飯 たら 鰯のみそ焼き いも じゃが芋のごま酢和え しらたま 白玉みそ雑煮 きな粉 きな粉豆	ぎゅうにゅう/ みそ 鮭 みそ 鶏肉 大豆 きな粉	生姜 にんにく 長葱 きゅうり もやし 人参 ごぼう 長葱 白菜 トマト缶 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく	米麦 きび砂糖 ごま油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 白玉餅 里芋 こんにゃく 砂糖	604	27.4	14.8	1.89
3 (金)	O	はいが 豚耳パン とりにく 鶏肉のチーズパン粉焼き わかめサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 チーズ わかめ いんげん豆 ベーコン	バセリ 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり トマト缶 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく	胚芽パン(乳使用) パン粉 オリーブ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 オリーブ油	639	28.7	26.6	2.80
6 (月)	O	はん ご飯 さばて や 鰯の照り焼き ちくせんに 筑前煮 かしわやさい しる 柏野菜のみそ汁 つきみ だんご お月見みたらし団子	ぎゅうにゅう/ 鰯 鶏肉 油揚げ みそ	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ かぶ(葉) 小松菜 かぶ 長葱	米麦 でん粉 きび砂糖 里芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 白玉餅 でん粉 きび砂糖	671	28.8	18.0	2.38
7 (火)	O	コッペパン チリコンカン ドレッシングサラダ りんご こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 大豆 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 にんにく 人参 きゅうり レモン果汁 りんご 煮干し	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁 トマト缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	コッペパン(乳使用) 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 でん粉	627	25.8	22.1	2.45
8 (水)	O	チンジャオロース丼【ご飯】 【真】 わかめと卵のスープ フルーツ和え 黒糖ピーナッツ	ぎゅうにゅう/ 豚肉 わかめ 卵 大豆	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく たけのこ チンゲン菜 人参 玉葱 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	601	23.9	16.5	1.69
9 (木)	O	きな粉トースト ポトフ ごぼうのパスタサラダ アセロラゼリー 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ きな粉 豚肉 ベーコン 人参 キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶 大豆 煮干し	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶	食パン(乳使用)メープルシロップ きび砂糖 バター じゃが芋 マカロニ・スパゲティ きび砂糖 ごま サラダ油 アセロラゼリー(りんご果汁)	629	24.1	22.7	2.35
10 (金)	O	はん ご飯 あげフライ 大豆の磯煮 だんご	ぎゅうにゅう/ 鰯 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉	人参 ごぼう 干し椎茸 小松菜 ごぼう 大根 しめじ	米麦 小麦粉 パン粉 大豆油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 白玉餅 ごま油	619	28.8	18.4	1.86
14 (火)	O	あおな はん 青菜ご飯 からあ ししゃもののり唐揚げ はるさめ 春雨サラダ たまごいちゅうか 卵入り中華コーンスープ いり大豆	ぎゅうにゅう/ 青のり ししゃも 人参 きゅうり もやし 豆腐 卵 大豆	菜めしの素 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉	米麦 米粉 でん粉 大豆油 春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉	614	24.3	21.6	2.56
15 (水)	O	とうふどん はん チゲ豆腐丼【ご飯】 【真】 はるさめ もやしと春雨のサラダ たまご 卵スープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豆腐 みそ 豚肉 人参 きゅうり もやし 豆腐 卵 大豆 煮干し	にら 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ 春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油 チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 きくらげ 砂糖	米麦 こんにゃく 砂糖 サラダ油 春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	627	27.2	22.7	2.55
16 (木)	O	コッペパン あおだいす かぶと青大豆のクリームシチュー やさい 野菜サラダ や 焼きりんご	ぎゅうにゅう/ 青大豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 りんご	かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 コーン缶 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 りんご	コッペパン(乳使用) 小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 サラダ油 砂糖 バター	633	22.5	26.8	2.39
17 (金)	O	はん ご飯 かばや さんまの蒲焼 あ ごま和え えのきだけのみそ汁 いり大豆	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚 人参 えのき茸 大豆	生姜 人参 ほれん草 キャベツ もやし 小松菜 人参 えのき茸	米麦 でん粉 砂糖 大豆油 砂糖 ごま	642	25.4	25.7	2.17

10月予定南犬立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく質	しつつ	しょくえん そとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもとなる	Kcal	g	g	g
20 (月)	O	とり 鶏ごぼう丼【ご飯】 【貝】 みそかきたま汁 フルーツみつ豆 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 みそ 卵 えんどう豆 寒天缶 大豆 煮干し	小松菜 人参 ごぼう 玉葱 人参 たけのこ 長葱 めじ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油 でん粉 きび砂糖	601	23.3	16.3	2.10
21 (火)	O	コッペパン メルルーサのピリ辛ソースかけ 中華サラダ 卵スープ きな粉豆	ぎゅうにゅう/ メルルーサ 豆腐 卵 大豆 きな粉	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 きくらげ りんご	コッペパン(乳使用) 米粉 でん粉 きび砂糖 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	647	30.8	22.4	2.91
22 (水)	O	すきやきどんぶり【ご飯】 【貝】 貝たくさんみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう/ 焼き豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 鶏肉	人参 生姜 玉葱 長葱 白菜 えのき茸 人参 ごぼう 生姜 大根 長葱 りんご	米 麦 しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油	602	25.3	18.9	1.96
23 (木)	O	あきやまい 秋野菜のカレーライス【ご飯】 【ルウ】 ごぼうサラダ ひとつちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく れんこん キャベツ ぎゅうり ごぼう コーン缶	米 麦 小麦粉 さつまい サラダ油 きび砂糖 ごま サラダ油 ゼリー(ぶどう果汁)	631	20.3	18.4	1.66
24 (金)	O	きな粉揚げパン 鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう/ きな粉 大豆 鶏肉	トマト缶 人参 パセリ 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ ぎゅうり 玉葱 コーン缶	コッペパン(乳使用)きび砂糖 大豆油 米粉 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 サラダ油	616	25.3	24.3	2.36
27 (月)	O	ご飯 鰯の甘露煮 もやしのポン酢和え 豆汁 りんご	ぎゅうにゅう/ 鰯 大豆 油揚げ みそ 鶏肉	生姜 長葱 オレンジピューレ 人参 キャベツ もやし レモン果汁 小松菜 人参 大根 長葱 めじ りんご	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま油 サラダ油 こんにゃく サラダ油	609	27.5	20.0	2.66
28 (火)	O	ハヤシライス【ご飯】 【貝】 大豆サラダ みかん	ぎゅうにゅう/ 豆乳 豚肉 大豆	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 人参 キャベツ ぎゅうり みかん	米 麦 米粉 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 サラダ油	611	21.4	17.6	1.99
29 (水)	O	ソース焼きそば 揚げぎょうざ トックとうずら卵のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ 青のり 豚肉 餃子(豚肉使用) 鶏肉 うずら卵 ヨーグルト	人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく もやし 干し椎茸 小松菜 人参 玉葱 白菜 トック きび砂糖 ごま油 サラダ油	中華めん サラダ油 大豆油 トック きび砂糖 ごま油 サラダ油	612	26.4	26.1	2.75
30 (木)	O	ご飯 さわらの西京焼き 切り大根の旨煮 豚汁 いり大豆	ぎゅうにゅう/ みそ 鰯 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 大豆	人参 さやいんげん 切干し大根 干し椎茸 人参 ごぼう 大根 長葱 人参	米 麦 水あめ きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	605	29.9	19.9	1.81
31 (金)	O	スパゲティトマトソース【麺】 【貝】 ドレッシングサラダ パンプキンマフィン 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 牛乳 大豆 煮干し	トマト缶 人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 ぎゅうり レモン果汁 かぼちゃ	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 小麦粉 ミックス粉(乳使用) はちみつ バター サラダ油	630	24.6	20.9	2.46

※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。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

※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%)、食塩相当量/2g/未満です。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。

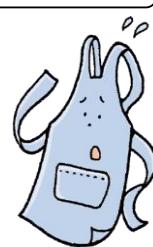
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

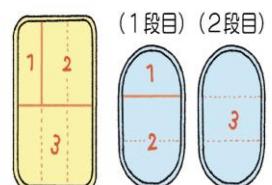
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



栄養バランスの
よい
弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。