

# 10月予定献立表

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

# 10月予定献立表

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 <sup>※</sup> kcal	たんぱく しつ	ししつ	しょうえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
20 (月)	○	とりにく <sup>どん</sup> ごぼう <sup>はん</sup> 丼【ご飯】 【具】 みそかきたま汁 <sup>しる</sup> フルーツみつ豆 <sup>まめ</sup> だいず <sup>こ</sup> きな <sup>な</sup> 大豆 <sup>こ</sup> 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 しめじ 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)	○	コッペパン メルルーサのピリ辛 <sup>から</sup> ソースかけ 中華 <sup>ちゅうか</sup> サラダ たまご <sup>たまご</sup> スープ きな <sup>こ</sup> 粉豆 <sup>まめ</sup>	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	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)	○	すきやき <sup>はん</sup> どんぶり【ご飯】 【具】 貝 <sup>かい</sup> だくさん <sup>しる</sup> みそ汁 りんご <sup>りんご</sup>	ぎゅうにゅう／ 焼き豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 鶏肉	人参 生姜 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)	○	あきやさい <sup>はん</sup> の <sup>はん</sup> カレーライス【ご飯】 【ルウ】 ごぼう <sup>ごぼう</sup> サラダ ひとくち <sup>ひとくち</sup> 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 ほうしめじ キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶	米 麦 小麦粉 さつまいも 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)	○	きな <sup>こ</sup> 粉揚げパン とりにく <sup>とりにく</sup> だいず <sup>だいず</sup> 鶏肉と大豆の <sup>に</sup> トマト煮 コーン <sup>コーン</sup> 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 きゅうり 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)	○	さば <sup>はん</sup> の <sup>はん</sup> 甘露煮 もやし <sup>もやし</sup> の <sup>すあ</sup> ポン酢和え ごしる <sup>ごしる</sup> 汁 りんご <sup>りんご</sup>	ぎゅうにゅう／ 鯖 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 しめじ 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)	○	ハヤシ <sup>はん</sup> ライス【ご飯】 【具】 だいず <sup>だいず</sup> 大豆 <sup>大豆</sup> サラダ みかん <sup>みかん</sup> のり <sup>のり</sup> 塩 <sup>しお</sup> 小魚	ぎゅうにゅう／ 豆乳 豚肉 大豆 青のり 煮干し	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 人参 キャベツ きゅうり 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)	○	ソース <sup>ソース</sup> 焼きそば 揚げ <sup>揚げ</sup> ぎょうざ トック <sup>たまご</sup> とうすら <sup>とうすら</sup> 卵の <sup>たまご</sup> 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	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)	○	さわらの <sup>さいきょうや</sup> 西京 <sup>さいきょうや</sup> 焼き きり <sup>きり</sup> ほ <sup>ほ</sup> だい <sup>だい</sup> こん <sup>こん</sup> ろ <sup>ろ</sup> ま <sup>ま</sup> に 切干 <sup>きん</sup> 大根 <sup>だいこん</sup> の <sup>だいこん</sup> 旨煮 <sup>しる</sup> 豚汁 <sup>しる</sup> いり <sup>だいず</sup> 大豆	ぎゅうにゅう／ みそ 鯖 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	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)	○	スパゲティ <sup>めん</sup> トマトソース【ご飯】 【具】 ドレッシング <sup>めん</sup> サラダ パンプキン <sup>めん</sup> マフィン だいず <sup>だいず</sup> きな <sup>な</sup> 大豆 <sup>こ</sup> 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 きゅうり 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I<sup>※</sup>kcalの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	621	25.7	20.8	2.27
-------	-----	------	------	------

## 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。

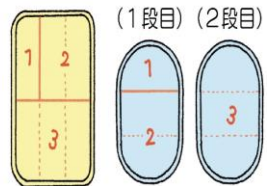
主食 米、パン、めんなどから選ぶ。  
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。  
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。  
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

### 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。