

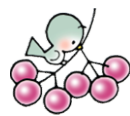


10月 給食献立表



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		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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				
1 (火)	○	☆白飯☆		牛乳			米 麦		762	36.9	20.2	2.57
		鮭のきのこソース	鮭			玉葱 えのき茸 ぶなしめじ エリンギ		サラダ油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし		きび砂糖				
		かぼちゃのどぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ さやいんげん	生姜 玉葱		でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油			
		☆豚汁☆	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱		じゃが芋 こんにゃく	サラダ油			
2 (水)	○	セルフミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳			玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	740	29.0	27.0	2.80
		ベジタブルポテト			人参 さやいんげん	コーン缶		じゃが芋	マーガリン			
		千切り野菜スープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱			サラダ油			
		☆サイダーポンチ☆				みかん缶 バイン缶 黄桃缶		ナタデココ サイダー				
		カシューナッツ							カシューナッツ			
3 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		813	34.5	26.4	2.93
		鯖のおろし煮	鯖				大根	でん粉 きび砂糖	大豆油			
		ごま和え			小松菜 人参	もやし		きび砂糖	ごま			
		カレーきんぴら	豚肉		人参	ごぼう 枝豆		じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油			
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ			キャベツ 玉葱 長葱						
炒り大豆	大豆											
4 (金)	○	中華丼	いか 豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	791	30.3	24.9	3.15
		もやしと春雨の中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	小松菜	玉葱 長葱			ごま油			
		りんご				りんご						
		小魚		煮干し								
7 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		760	30.2	25.7	2.39
		さんまの甘露煮	秋刀魚				生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖				
		からしあえ			人参	キャベツ もやし						
		みそかきたま汁	豆腐 みそ 卵		小松菜 人参	玉葱						
		柿				柿						
炒り大豆	大豆											
8 (火)	○	☆ココア揚げパン☆		牛乳 脱脂粉乳			コッペパン きび砂糖	大豆油	783	28.9	31.9	2.85
		クリームシチュー	いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱	小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油				
		ひじきのサラダ		ひじき	人参 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉葱		小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油			
		小魚大豆	大豆	煮干し								
9 (水)	○	さつまいも御飯		牛乳			米 麦 さつまいも	ごま	761	27.3	23.0	2.58
		肉豆腐	豆腐 みそ 豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		揚げ大豆サラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり		でん粉 砂糖	ごま油 大豆油			
		☆白菜と小松菜のみそ汁☆	油揚げ みそ		小松菜	長葱 白菜						
		みかん				みかん						
10 (木)	○	きのこ鶏肉のパスタ	鶏肉	牛乳	パセリ	玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ まいたけ	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油	752	29.6	31.4	2.41
		キャベツとコーンのサラダ			小松菜 人参	キャベツ 玉葱 コーン缶		サラダ油				
		ブルーベリーパイ					ブルーベリージャム レモン果汁 ブルーベリー	パイシート				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
11 (金)	○	野沢菜炒飯	豚肉	牛乳	野沢菜		米 麦	ごま サラダ油	773	33.4	20.6	2.57
		メルルーサと野菜の揚げ煮	メルルーサ		人参 ピーマン	生姜 にんにく	さつまいも でん粉 砂糖	大豆油				
		☆ワンタンスープ☆			人参	玉葱 長葱 白菜		ワンタンの皮	ごま油			
		きなこ大豆	大豆 きな粉					砂糖				
15 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		771	28.0	23.2	2.32
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 りんごピューレ	でん粉	大豆油				
		チンゲン菜のごまあえ			チンゲン菜 人参	キャベツ もやし		砂糖	ごま			
		さつまいも汁	みそ		人参	ごぼう 大根 長葱		さつまいも こんにゃく	サラダ油			
		ひとくちぶどうゼリー						ゼリー				
小魚大豆	大豆	煮干し										

目の愛護デー



10月 給食献立表



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礼拝	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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				
16 (水)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 長葱 キムチ エリンギ	米 麦	ごま油 サラダ油	788	27.9	21.8	1.87
		☆ナムル☆			小松菜 人参	ぜんまい 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚アーモンド		煮干し		レモン果汁		アーモンド				
17 (木)	○	☆わかめ御飯☆		牛乳	わかめ		米 麦	ごま	771	37.9	22.4	3.10
		たらこのチーズ焼き	鱈	チーズ	パセリ							
		たくあんあえ			人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け	砂糖	ごま油 サラダ油				
		えのきと卵の味噌汁	豆腐 みそ 卵		小松菜	玉葱 えのき茸						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
18 (金)	○	ガーリックトースト		牛乳	パセリ	にんにく	食パン	バター	745	29.4	31.3	3.07
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム				
		キャベツとわかめのサラダ	ベーコン	わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	ごま サラダ油	ごま サラダ油				
		黄桃缶				黄桃缶						
21 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		761	28.7	24.2	2.23
		鱈のから揚げねぎソース	鱈			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	小麦粉 でん粉	大豆油				
		ごぼうサラダ		ひじき	人参	キャベツ ごぼう 枝豆	きび砂糖	ごま ごま油				
		のっぺい汁	豆腐 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ぶなしめじ	でん粉 こんにやく	サラダ油				
		りんご				りんご	里芋					
22 (火)	○	海鮮あんかけ麺	いか 豚肉	牛乳	人参	長葱 白菜 きくらげ ぶなしめじ	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	746	30.7	26.9	3.07
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		中華卵スープ	豆腐 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉	ごま油				
		キャラメルポテト					さつま芋 砂糖	生クリーム				
23 (水)	○	胚芽パン		牛乳			胚芽パン		776	35.2	29.8	3.09
		照り焼きチキン	鶏肉				きび砂糖	ごま				
		☆マセドアンサラダ☆	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 人参	玉葱 コーン缶	小麦粉	生クリーム				
		みかん	鶏肉	チーズ		みかん	バター	サラダ油				
24 (木)	○	昆布御飯	鶏肉	牛乳	昆布	人参	干し椎茸	米 麦 きび砂糖	749	28.1	18.3	2.93
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	たけのこ 玉葱 ぶなしめじ	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	ごぼう 大根 長葱	きび砂糖					
		☆アセロラゼリー☆					アセロラゼリー					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
25 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		782	30.9	27.6	1.81
		いなだの照焼き	いなだ				きび砂糖	サラダ油				
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		せんだご汁	油揚げ 鶏肉		人参	玉葱 白菜 ぶなしめじ	でん粉 さつま芋					
		カシューナッツ						カシューナッツ				
28 (月)	○	☆ポークカレーライス☆	いんげん豆 豚肉	牛乳	チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	836	27.9	27.5	2.46
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	サラダ油				
		ひとくちみかんゼリー					ゼリー					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
29 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		760	30.0	22.8	2.93
		ししゃものごま揚げ		ししゃも			ミックス粉	ごま 大豆油				
		かぶの即席漬け			かぶ(葉) 人参	かぶ きゅうり						
		きんぴら煮			人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉葱	きび砂糖	でん粉				
アーモンド						アーモンド						
30 (水)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉	サラダ油	819	31.9	27.9	2.62
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		手作りパンフキンスコーン		牛乳	かぼちゃ		小麦粉 砂糖	バター				
31 (木)		合唱コンクールのため、給食はありません										

※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礼拝の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	773	30.8	25.5	2.66
-------	-----	------	------	------

☆マークのついている料理は、7月の食育集会クイズで学年1位だったクラスの皆さんからのリクエストを取り入れました。(学年1位のクラス) 1年3組、2年4組、3年4組

