



令和4年度 10月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初値	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				
3 (月)	○	肉そぼろ丼	ぎゅうにゅう／だいず とりにく	にんじん グリンピース しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら	611	24.7	18.8	2.26
		じゃがいもの和え物		こまつな にんじん	じゃがいも さとう ごま				
		豆腐のみそ汁	とうふ みそ	チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ					
		大豆小魚	だいず にぼし						
4 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	617	28.4	21.5	2.34
		手作りひじきふりかけ	ひじき	ゆかりこ	さとう ごま				
		いわしのねぎ味噌焼き	みそ いわし	ながねぎ	さとう				
		のりあえ	のり	こまつな にんじん キャベツ もやし					
		けんちん汁	とうふ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく サラダあぶら				
5 (水)	○	ソース焼きそば	ぎゅうにゅう／ あおのり いか ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ にんにく もやし ほししいたけ	ちゅうかめん サラダあぶら	599	24.6	16.6	2.59
		豆腐の中華風みそスープ	とうふ みそ とりにく	チンゲンサイ にんじん しょうが ながねぎ えのきたけ	でんぶん ごまあぶら				
		フルーツ白玉		みかんかん バインかん おうとうかん りんごかん	しらたまもち さとう				
6 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	601	25.4	17.9	2.53
		豚肉と大根の旨煮	みそ ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが だいこん	じゃがいも こんにゃく きびさとう サラダあぶら				
		卵のすまし汁	とうふ わかめ うずらたまご	ながねぎ えのきたけ ほししいたけ					
		ひたし豆	あおだいず						
7 (金)	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう／ だっしふんにゅう		コッペパン さとう だいずあぶら	602	26.9	20.6	2.26
		ポトフ	ぶたにく	かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		グリーンサラダ	あおだいず	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	さとう サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし						
11 (火)	○	キムタクチャーハン	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	こまつな にんじん たくあんづけ にんにく ながねぎ キムチ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら	600	22.7	21.0	2.31
		卵と春雨のスープ	とりにく うずらたまご	にんじん キャベツ ながねぎ ほししいたけ	はるさめ				
		柿		かき					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
12 (水)	○	黒糖パン	ぎゅうにゅう／		こくとうパン	643	29.5	19.7	2.40
		シイラのトマトソースがけ	しいら チーズ	トマトかん ピーマン たまねぎ	でんぶん さとう バター サラダあぶら				
		いんげん豆のサラダ	いんげんまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ	きびさとう サラダあぶら				
		豆乳コーンスープ	とうにゅう みそ	こまつな にんじん たまねぎ コーンかん マッシュルーム	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
13 (木)	○	栗ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ もちごめ くり ごま	601	22.7	16.8	2.17
		大根と鶏肉の甘辛煮	とりにく	にんじん さやいんげん しょうが だいこん ほししいたけ	こんにゃく ざらめとう サラダあぶら				
		さつま汁	みそ ぶたにく	にんじん ごぼう ながねぎ ほんしめじ	さつまいも				
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				
14 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	601	24.8	18.8	2.35
		高野豆腐の和風みそグラタン	こうやどうふ とうにゅう みそ とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
		アーモンドあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう アーモンド				
		かぶのスープ		かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ ほししいたけ					
17 (月)	○	大豆小魚	だいず にぼし			616	25.7	21.3	2.76
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ				
		鯖の味噌煮	みそ さば	しょうが ながねぎ うめぼし	さとう				
		辛子あえ		こまつな キャベツ もやし	きびさとう				
		ためき汁		にんじん ごぼう しょうが ながねぎ えのきたけ	でんぶん こんにゃく サラダあぶら				
18 (火)	○	アーモンド			アーモンド	648	24.1	22.5	2.20
		カレーミートスパゲティ	ぎゅうにゅう／ レンズまめ ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	こめこ スパゲティ さとう きびさとう サラダあぶら				
		千切り野菜スープ		チンゲンサイ にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	サラダあぶら				
19 (水)	○	紅茶のスコーン	ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう ごま バター	604	27.3	17.5	2.20
		中華丼	ぎゅうにゅう／ いか えび ぶたにく	チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ながねぎ はくさい ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら				
		卵とわかめスープ	わかめ とりにく たまご	ながねぎ もやし	でんぶん ごまあぶら				
19 (水)	○	しらぬい(柑橘果物)のゼリー			しらぬいゼリー				



令和4年度 10月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ キ ー	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				
20 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	627	24.2	19.2	2.14
		ポークビーンズ	いんげんまめ ぶたにく	トマトかん にんじん トマトピューレ グリンピース たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう きびさとう サラダあぶら				
		ごぼうサラダ		にんじん キャベツ きゅうり ごぼう レモンかじゅう	でんぶん きびさとう ごま サラダあぶら				
		りんご		りんご					
21 (金)	○	秋刀魚ごはん	ぎゅうにゅう／ さんま	しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごま サラダあぶら	652	24.2	21.8	2.06
		筑前煮	とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう	さといも こんにゃく きびさとう サラダあぶら				
		なめこのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ながねぎ なめこ					
		柿		かき					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
24 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	608	30.1	19.0	2.48
		鯖の山賊焼き	さば	しょうが にんにく	こめこ				
		たくあん和え		こまつな にんじん たくあんづけ もやし	ごま				
		卵とチンゲンサイのみそ汁	とうふ みそ たまご	チンゲンサイ たまねぎ	でんぶん				
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
25 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	614	19.3	18.7	1.60
		フェイジョン	いんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく	サラダあぶら				
		カレー風味のマセドアンサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん	じゃがいも サラダあぶら				
		りんご		りんご					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
26 (水)	○	ちゃんぽんうどん	ぎゅうにゅう／ いか ぶたにく	にんじん キャベツ たけのこ きくらげ	うどん ごまあぶら サラダあぶら	608	24.5	18.8	1.87
		鶏肉と青大豆の揚げ煮	とりにく あおだいず	ピーマン ごぼう しょうが	でんぶん さつまいも きびさとう サラダあぶら				
		黒糖蒸しパン	とうにゅう		こむぎこ くるごとう ごま				
27 (木)	○	大豆入りひじきごはん	ぎゅうにゅう／ だいず あぶらあげ ひじき ぶたにく	にんじん グリンピース ごぼう	こめ むぎ さとう サラダあぶら	660	26.0	24.5	3.44
		ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	にんじん しょうが たまねぎ	でんぶん さとう サラダあぶら				
		きりぼしだいこん 切干大根の旨煮	とりにく	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	きびさとう サラダあぶら				
		だいこん とうふ 大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ	こまつな だいこん ながねぎ					
28 (金)	○	チキンピラフ	ぎゅうにゅう／ とりにく	トマトピューレ トマトペースト たまねぎ コーンかん グリンピース	こめ むぎ サラダあぶら	623	24.4	17.7	2.31
		ごまドレッシングサラダ		こまつな にんじん しょうが	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		かぼちゃのスープ	とうにゅう とりにく	かぼちゃ にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ	こめこ きびさとう サラダあぶら				
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
31 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	608	26.6	18.6	2.25
		手作りのり佃煮	のり		きびさとう				
		治部煮	とりにく	こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ	ふ さといも でんぶん きびさとう				
		かきたまみそ汁	とうふ みそ わかめ たまご	たまねぎ ながねぎ					
		アーモンド			アーモンド				

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量

617 25.3 19.6 2.33

10月15日は

世界手洗いの日

石けんを使って
手を
洗おう!

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、
親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考
える日として制定されました。1人
ひとりが協力し合い、「すべての人
に食料を」を実現し、世界に広がる
飢餓などを解決していくことが目的
です。この機会に食料問題について
家族で話し合ってみませんか。

