10　月　予定こんだて表

河井共同調理場

月	火	水	木	金
3 中学年 エネルギー 629 Kcal 蛋白質30.1 牛乳 ごはん たまごとじ チーズなっとう あかの食品：牛乳 チーズ たまご とり肉 ちくわ なっとう きいろの食品：米 じゃがいも 車ふ さとう みどりの食品：にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ しいたけ	**4** 中学年 エネルギー 574 Kcal 蛋白質25.4 牛乳 ひじきごはん ぶたにくのしょうがに なめこのみそしる あかの食品：牛乳 ひじき ぶた肉 とり肉 とうふ・油あげ みそ きいろの食品：米 さとう 油 みどりの食品：にんじん えだまめ ピーマン もやし・キャベツ たまねぎ・だいこん しょうが・ねぎ しいたけ・なめこ	**5** 中学年 エネルギー 575 Kcal 蛋白質24.4 牛乳 ルーローハン やさいのナムル はるさめスープ あかの食品：牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム レンズ豆 きいろの食品：むぎ米 はるさめ さとう 油 ごま油 みどりの食品：にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ・もやし たまねぎ きくらげ きゅうり	**6** 中学年 エネルギー 720 Kcal 蛋白質29.1 牛乳 はいが食パン ビーフシチュー チーズサラダ あかの食品：牛乳 チーズ ぎゅう肉 ハム ひよこ豆 きいろの食品：はいが食パン じゃがいも さとう ブラウンルー 油 みどりの食品：にんじん ブロッコリー マッシュルーム きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	**7** 中学年 エネルギー 703 Kcal 蛋白質24.1 牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ きりぼしのピリカラいため かぼちゃのめった汁 ブルーベリータルト 《目のあいごデー給食》 あかの食品：牛乳 あおのり ぶた肉 ちくわ とうふ みそ きいろの食品：米 タルト・こむぎこ こんにゃく さとう 油 ごま みどりの食品：にんじん かぼちゃ こまつな だいこん ねぎ ごぼう しいたけ
こんだてめい あかの食品：血や肉になる きいろの食品：熱や力のもとになる みどりの食品：体のちょうしをととのえる 主に無機質 主に炭水化物 主にビタミンA 主にたんぱく質 主に脂質 主にビタミンC	**11** 中学年 エネルギー 620 Kcal 蛋白質30.6 牛乳 ごはん チキンカツ カリフラワーサラダ とうふスープ あかの食品：牛乳 とり肉 ベーコン とうふ きいろの食品：米 でんぷん 油 みどりの食品：にんじん こまつな カリフラワー きゅうり とうもろこし しょうが・きくらげ キャベツ・えのきだけ	**12** 中学年 エネルギー 632 Kcal 蛋白質29.2 牛乳 くりごはん ハタハタのからあげ ちゃんこじるふう 《じばさんぶつ　給食》 あかの食品：牛乳 とり肉 はたはた すりみだんご とうふ 油あげ きいろの食品：米 でんぷん さとう 油 ごま みどりの食品：にんじん こまつな くり・ねぎ はくさい だいこん しいたけ えのきだけ	**13** 中学年 エネルギー 689 Kcal 蛋白質27.7 牛乳 ミルクロール ミートソーススパゲティ ヨーグルトあえ あかの食品：牛乳 ヨーグルト ぶた肉 ぎゅう肉 だいず きいろの食品：ミルクロール スパゲティ ナタデココ 油 みどりの食品：にんじん トマト ピーマン マッシュルーム たまねぎ バナナ もも・みかん・パイン缶	 給食なし
17 中学年 エネルギー 621 Kcal 蛋白質26.5 牛乳 ごはん いもにふう こぎつねサラダ あかの食品：牛乳 かつおぶし ぎゅう肉 ぶた肉 ちくわ とうふ・油あげ みそ きいろの食品：米 さといも こんにゃく さとう 油 みどりの食品：にんじん ほうれんそう いんげんまめ ねぎ・しょうが れんこん ごぼう しいたけ キャベツ	**18** 中学年 エネルギー 599 Kcal 蛋白質18.7 牛乳 非常食ドライカレー にこみハンバーグ ポテトサラダ ルオボータン（大根スープ） 《ひじょうしょく給食》 あかの食品：牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム きいろの食品：ひじょうしょくドライカレー じゃがいも みどりの食品：にんじん ほうれんそう きゅうり とうもろこし だいこん えのきだけ	**19** 中学年 エネルギー 645 Kcal 蛋白質25.4 ごはん とりのからあげ ゴママヨサラダ もずくスープ あかの食品：牛乳 もずく とり肉 ハム とうふ きいろの食品：米 こむぎこ パンこ 油 ごま みどりの食品：にんじん こまつな キャベツ もやし しいたけ	**20** 中学年 エネルギー 608 Kcal 蛋白質25.8 牛乳 まめパン にくうどん ツナサラダ あかの食品：牛乳 ぶた肉 シーチキン ちくわ きいろの食品：まめパン うどん みどりの食品：にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	**21** 中学年 エネルギー 700 Kcal 蛋白質28.5 牛乳 むぎごはん マーボードウフ マロニーちゅうかあえ ぶどう あかの食品：牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 とうふ だいず・みそ きいろの食品：むぎ米 こむぎ マロニー でんぷん さとう ごま油 みどりの食品：にんじん グリーンピース にら にんにく・しょうが たまねぎ しいたけ・きくらげ きゅうり・キャベツ ぶどう
24 中学年 エネルギー 622 Kcal 蛋白質27.6 牛乳 カレーピラフ イタリア風あげギョウザ コンソメスープ あかの食品：牛乳 とり肉 ぶた肉 ウィンナー きいろの食品：むぎ米 じゃがいも こむぎこ カレーこ バター みどりの食品：にんじん ほうれんそう グリーンピース とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しめじ	**25** 中学年 エネルギー 609 Kcal 蛋白質26.4 牛乳 ごはん さばのしおやき いそかあえ あぶらあげのみそしる あかの食品：牛乳 のり ハム さば 油あげ みそ きいろの食品：米 じゃがいも さとう みどりの食品：にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのきだけ	**26** 中学年 エネルギー 613 Kcal 蛋白質22.9 牛乳 ごはん チンジャオロースー スイギョウザスープ むらさきいもチップス あかの食品：牛乳 ぶた肉 とうふ きいろの食品：米 じゃがいも むらさきいもチップス こむぎこ さとう 油・ごま油 みどりの食品：にんじん パプリカ ピーマン たけのこ キャベツ きくらげ しょうが・にんにく	**27** 中学年 エネルギー 698 Kcal 蛋白質31.1 牛乳 こめこパン さつまいもポタージュ ポークビーンズ かがしずくゼリー あかの食品：牛乳 チーズ ぶた肉 とり肉 だいず きいろの食品：こめこパン じゃがいも さつまいも ゼリー こめこ 油 みどりの食品：にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト たまねぎ にんにく しめじ	**28** 中学年 エネルギー 631 Kcal 蛋白質26.9 牛乳 わふうそぼろ丼 ごもくなます とんじる あかの食品：牛乳 ぶた肉 かまぼこ だいず・とうふ 油あげ みそ きいろの食品：むぎ米 じゃがいも こむぎ こんにゃく 油 ごま みどりの食品：にんじん えだまめ ほうれんそう ねぎ・ごぼう たまねぎ もやし しょうが・にんにく だいこん
31 中学年 エネルギー 720 Kcal 蛋白質23.1 牛乳 クリームライス かぼちゃひきにく フライ ブロッコリー パンプキンババロア 《ハロウィン給食》 あかの食品：牛乳 ぶた肉 とり肉 ひよこ豆 きいろの食品：むぎ米 ババロア こめこ パンこ 油 みどりの食品：にんじん かぼちゃ ブロッコリー グリーンピース たまねぎ マッシュルーム				

（栄養素）	１０月平均値
エネルギー	644kcal
たんぱく質	26.4ｇ
脂質	29%
食塩	1.8g
カルシウム	350mg
マグネシウム	91mg
鉄	2.8mg
亜鉛	3.3mg
ビタミンA	225ug
ビタミンB1	0.65mg
ビタミンB2	0.57mg
ビタミンC	27mg
食物センイ	4.9g

10月10日

今月の行事食

7日（金）目のあいごデー給食
12日（水）じばさんぶつ給食
18日（火）ひじょうしょく給食
31日（月）ハロウィン給食

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。