## 令和6年10月分 学校給食食品群別一覧表

血や体をつくるもとになる食品 からだの調子をととのえる食品 熱や力のもとになる食品 小学校栄養		献立	<b>施 あ も マ ハ 2 本</b>							★都合により前			
***			血や体をつくるもとにかる金具			使われている食品 からだの類子をととのえる食品							小学校栄養価
1	日												エネルギー(Kcal)
特別 日本	曜日					カロテン	.,					脂肪	
・			<b>.</b>		<del>-</del>	<b></b>	<b>!</b>					<del> </del>	
1		生到 白飯					きりぼしだいこん		とうもろこし	l			
240   大きかき   1.0   1				C = 0.03.7	1		2 7 10 10 10 1	C.F > 7	270320		0120	1	
中央   白癬   つかか   中央   かかか   かかか   中央   かかか   かかか													
2			ぎゅうにく	さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごまあぶら	650
特別 日報	2					チンゲンサイ	÷ .					•	25.1
	(水)		いか										349
数数の大変のからこう機   20世代   から   20世代   から   20世代   20		牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	はくさい	えのきたけ	こめ	でんぷん	あぶら	630
・	3	豚肉と大豆のべっこう煮	とりにく	みそ			ねぎ	りんご		さとう	さつまいも		27.1
************************************	(木)	さつま汁 りんご											319
(中) 「おからからからから	4	牛乳 焼肉ライス	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ	にんにく	しょうが	もやし	こめ	むぎ	あぶら	666
中央 日報	•	かぼちゃとお豆のサラダ				ブロッコリー	しめじ	たまねぎ	きゅうり	さとう		ごま	24.4
************************************	(金)	ブルーベリータルト								ブルーベリータルト		ノンエッグマヨネーズ	298
19   全かかのからか相 限計	7			さつまあげ	牛乳	にんじん	1	はくさい	ごぼう		さとう		629
中華			ぶたにく	みそ	くきわかめ		ねぎ			さつまいも		ごま	
中華 ボーブ   つかけいを	(月)									-			
(4) 日本の	8				1		•					あぶら	
● 大利・白質 ふりかけ   からか	,			たまご	ヨーグルト	こまつな	ねぎ	とうもろこし	バインアップル		ナタデココ		
************************************	(火)			1.00= 4	4. 到	-i- ··	A	4 4 1 3 4		<b> </b>		+ >>>	
(余) 日本のスープ	9		さんま	とりにく	午乳		1			<i>ڪ</i> ھ		めふら	
1 日	(46)						はくろい	とうもろこし					
10   10   10   10   10   10   10   10	( <b>7K</b> )		かまぼっ	<b>+</b> +="	<b>生</b> 剪		まわり	キャベツ	ラのキャー	- か	- か-	あざた	
本現 さばめ口色ではん   おおから   おおから   1	10				1		<u> </u>	ナマヘン	んいさにけ		_0,_	めふら	
1 中乳 きばの二色ごはん   おけあららけてたばこ   中乳   だのこと   大きが   大きが	(本)				, _ ^	100	140			C43.0.4			
************************************	(///	***			牛到	にんげん	しょうが	えだまめ	はくさい	- W	<b>むぎ</b>	あぶら	
金数   中乳 白飯   かだして、かいをルフック・早乳   おかピーマン しょうが 木んこん	11				1 70	10,00,0	•				00		
15   15   15   15   15   15   15   15	(金)	20021770 37071	000,0000	<i>y</i> , ω <sub>3</sub> ,,			700707017	0.07	100			_ 0.00,13.5	
18   原典とれんこんの甘酢からめ		牛乳 白飯	ぶたにく	かいせんワンタン	牛乳	あかピーマン	しょうが	れんこん	たまねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	646
6 中乳 白飯	15		ベーコン			ピーマン	ほししいたけ	もやし	ねぎ	さとう		ごまあぶら	24.6
18   三一木一ル ボテトサラダ   とりにく   日本の人の子が   日本の人の	(火)	海鮮ワンタンスープ				チンゲンサイ	にんじん	]					345
と対して、	10	牛乳 白飯	ミートボール	たまご	牛乳	にんじん	きゅうり	キャベツ	とうもろこし	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	641
1	10	ミートボール ポテトサラダ	とりにく			ほうれんそう	しめじ			じゃがいも	でんぷん		25.4
1	(水)	卵と野菜のスープ											267
福神清	17	牛乳 カレーライス	ぎゅうにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	689
18		福神漬				ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし		じゃがいも			24.2
だし巻き卵   うすあげ もめんとうふ   たし巻き卵   さば みそ   キ乳   白飯   さば みそ   キ乳   中乳   白飯   さばの味噌煮   キャベツのおひたし のっぺい汁   キャベツのおひたし のっぺい汁   キリ   白飯   おだして たまご   カル   キャベツのおひたし のっぺい汁   キリ   白飯   おだして たまご   キリ   日飯   おじって   トラケンサイ   にんじん   しめじ   トラケンサイ   にんじん   もおざ   トラケンサイ   にんじん   おぎ   とりにて   トラケンサイ   にんじん   おぎ   トラケンサイ   にんじん   おぎ   とりにて   トラケンサイ   にんじん   おぎ   トラケンサイ   にんじん   とうが   にんじん   ともりにて   トラケンサイ   にんじん   たまわぎ   とう   たんじん   たまわぎ   とも   たしじ   たまわぎ   とき   たんじん   たまわぎ   とも   たしず   たんじん   たまわぎ   とき   たんじん   たまわず   たんじん   たまわぎ   とき   たんじん   たまわぎ   とう   たんじん   たまわず   たんじん   たまわぎ   とう   たんじん   たまわぎ   とう   たんじん   たまわぎ   とき   たんじん   たまわず   とき   たんじん   たまわぎ   とう   たんじん   たまわぎ   とり   たんじん   たまわず   とり   たんじん   たまわぎ   とり   たんじん   たまわざ   とり   たんじん   たまわざ   とり   たんじん   たまわざ   とり   たんじん   たまわざ   とり   たまわざ   とり   たんじん   たまわざ   とり   たんじん   たまわざ   とり   たんじん   たまわざ   とり   たまわざ   とり   たまから   とり   たまから   とり   たまから   とり   たまから   とり   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たんじん   たまわざ   たんじん   たまから   とり   たまから   とり   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たんじん   たまから   とり   たまから   と	(木)						ļ					ごまドレッシング	284
検索のごま汁	18				牛乳	にんじん	i						
1				もめんとうふ			だいこん	ごぼう	ねぎ	さとう	じゃがいも	ごま	
21	(金)			1. 7	4.到	(= / I <sup>2</sup> /	1 . 7 12	An		- 14	417		
千乳 白飯   たいだいのおいたし のつべい汁   大切に	21				午乳	こんしん	1	キャヘツ	こはつ				
七乳 白飯   たまにく たまご   たまに   たまにく たまご   たまにく たまご   たまにんしん   とうふ   たにしん   とうもろこし たまねぎ   ミルクロール   さっかいトルウ   と見にく   たまかり   たんじん   とりにく   本乳 白飯   たなら   たまた   たまで   たんじん   とうもろこし たまねぎ   ミルクロール   さっかいトルウ   と見にく   本乳 白飯   たなら   たまた   たまた	(B)		79 8017	29121			195			22110	CNSN		
275   27	(73)		とりにく	ぎゅうにく	牛到	I-b	まなし	わぎ		- W	でんぷん	あぶら	
(火)     中華風たまごスープ     とうふ     中型     チンゲンサイ     にんじん     とうもろこしたまねぎ     別クロール     さっまいり     あぶら     337       23     中乳     ミルクロール     さけフライ     ペーコン     中乳     こまつな     もやし     とうもろこしたまねぎ     ミルクロール     あぶら     830       (水)     対味シチュー     とりにく     中乳     ブロッコリートのサラダ     キャベッ     とうもろこしたまねぎ     こめ     でんぶん     あぶら     283       大豆とコーンのサラダ     とりにく     キ乳     ブロッコリートのしたがした     キャベッ     とうもろこしたまねぎ     こめ     でんぶん     あぶら     255       大豆とコーンのサラダ     とりにく     キ乳     ブロッコリートのしたがした     キャベッ     とうもろこしたまねぎ     こめ     でんぶん     あぶら     655       大豆とコーンのサラダ     とりにく     キ乳     「たんじん     しようが     ほししいたけたまねぎ     こめ     でんぶん     あぶら     615       大豆を引力の卵としまもだりー     あっあり     ぶたにく     キ乳     にんじん     しようがたいたけのこともごのである。     はさいたけのことさらのようによる。     であるらのようによる。     でまるらのようのとうのとうのとうのとうのとうのようである。     でんことうのとうのとうのとうのとうのとうのとうのとうのとうのとうのとうのとうのとうのと	22				T #10		1	10€			CIUMIU	めいら	
全乳 ミルクロール   さけフライ ベーコン   牛乳	(火)						<b>!</b>	Ì				i i	
#プライ 小松菜のソテー とりにく なまクリーム にんじん しめじ ボワイトルウ 283 370 24 牛乳 白飯 だいず たまご 牛乳 ブロッコリー キャベッ とうもろこし たまねぎ (るまふ さとう ハンジグマヨネーズ 25.5 (木) 車麩の卵とじ ももゼリー あつあげ ぶたにく 牛乳 「にんじん しょうが ほししいたけ たまねぎ こめ むぎ ろぶら ごまあぶら 22.8 (金) みかん はるさめ ごま あぶら 16.6 でも剝げ ごま和え (月) いなりうどん カード・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・				ベーコン	牛乳			とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール	さつまいも	あぶら	
大型   1 日前	23				1		i	-	-		-	i	
24	(水)												
大豆とコーンのサラダ   とりにく   にんじん   ねぎ   にんじん   ねぎ   くるまふ   さとう   ハンエッグマヨネーズ   255   19数の卵とじ ももゼリー   おからに   本乳   にんじん   しょうが   はくさい   たけのこ   もむリー   さとう   でんぶん   ごまあぶら   23.8   でありり   おかん   であいる			だいず	たまご	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	たまねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	635
25			とりにく			にんじん	ねぎ			くるまふ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	25.5
でき替わえ   でんぶん   でもあぶら   でもあいら   でものこ   きゅうり   みかん   はくさい   きゅうり   みかん   はるさめ   でもあぶら   でもあいら   でもかいし   でもかいし   でもかいし   でもかいし   でもがいも   でもがい	(木)	車麩の卵とじ ももゼリー	<u> </u>		<u></u>	<u> </u>				ももゼリー		わふうごまドレッシング	359
(金) みかん   たまれる   たりにく   キ乳   ほうれんそう   はさい   はさい   はさい   たまれぎ   こめ   かきあげ   あぶら   616   おき   ではいたけ   たまれぎ   こめ   かきあげ   さとう   こめこうどん   ではいなりうどん   ではいかがのマヨネーズ風味   大りいなりのマヨネーズ風味   大りがのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいのマヨネーズ風味   大りではん   大りがいのマヨネーズ風味   大りがいも   さとう   あぶら   640   大りがいのりと大根の和え物   大りがいのりと大根の和え物   大きカジ・   大りのこ   ほししいたけ   でんぶん   でんぶん   でよぶら   391   大り、「本り、「本り、「本り、「大りのこ   まがいも   さとう   まがら   209   でかいも   さとう   あがら   209   でかいも   さとう   あぶら   209   1 大り、「大り、「大り、」」   大りにん   トマト   大りにん   トマト   大りにん   トマト   しゃがいも   さとう   あぶら   209   1 大りにんじん   トマト   しゃがいも   さとう   あぶら   209   1 大りにんじん   トマト   しゃがいも   さとう   まがら   209   1 大りにんじん   トマト   1 大りにんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじ			あつあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	615
本乳 白飯 かき揚げ ごま和え   日前 かき揚げ ごま和え   日前 かき		ごま酢和え			ひじき	チンゲンサイ	はくさい	たけのこ	もやし	さとう	でんぷん	ごまあぶら	23.8
28	(金)	みかん					きゅうり	みかん		はるさめ		ごま	388
かき揚げ ごま和え   おき   おき   さとう こめこうどん   ごま   21.8   346   21.8   1.7   1.7   1.8   346   346   2.8   4 早乳	28		うすあげ	とりにく	牛乳	ほうれんそう	はくさい	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	かきあげ	あぶら	616
29		かき揚げ ごま和え					ねぎ			さとう	こめこうどん	ごま	21.8
おじゃがのマヨネーズ風味   おじゃがのマヨネーズ風味   おかめ	(月)						<u> </u>					<u> </u>	346
おじゃがのマヨネーズ風味   わかめ   こまつな   キャベツ   さとう   じゃがいも   22.0   1   1   1   1   1   1   1   1   1	29		ぶたにく	ベーコン	牛乳		しょうが	えだまめ	だいこん		むぎ	ノンエッグマヨネーズ	667
4乳 白飯   きょうざ ぶたにく   牛乳   にんじん   たいこん   きゅうり   しょうが   こめ   さとう   あぶら   640   1月   1月   1月   1月   1月   1月   1月   1					わかめ	こまつな	キャベツ				じゃがいも		
30	(火)				<u> </u>					-			328
揚げギョウザ のりと大根の和え物   つぶじょうだいず もめんとうふ   のり   にんにく たけのこ ほししいたけ   でんぶん   ごま   28.0   (水)   麻婆豆腐   かそ   あかみそ   おかピーマン   たまねぎ   とうもろこし   キャベツ   こめ   むぎ   マーガリン   583   トマトスープ煮   にんじん   トマト   にんじん   トマト   とうもろこし   キャベツ   こめ   むぎ   マーガリン   583   20.9   10.0にんしん   トマト   とうもろこし   カぶら   20.9   10.0にんじん   トマト   とうもろこし   キャベツ   こめ   むぎ   マーガリン   583   20.9   10.0にんじん   トマト   とうもろこし   キャベツ   こめ   むぎ   マーガリン   10.0にんじん   トマト   とうもろこし   キャベツ   こめ   むぎ   マーガリン   10.0にんじん   トマト   とうもろこし   トマト   とうもろこし   トマト   とうもろこし   キャベツ   こめ   むぎ   ロッカバト   しゃがいも   さとう   とうもろこし   トマト   とりにんじん   トマト   とりにんじん   トマト   とうもろこし   トマト   とうもろこし   トマト   とりにんじん   トマト   とうもろこし   トマト   とりにんじん   トマト   とうもろこし   トマト   とりにんじん   トマト   とりにんじんじん   トマト   とりにんじん   トマト   とりにんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじんじ	30				1	にんじん	i				さとう		
4乳 ピラフ   トマトスープ煮   イニン とりにく 4乳   あかピーマン たまねぎ とうもろこし キャベツ こめ むぎ マーガリン 583   ピーマン にんじん トマト   にんじん トマト   こめ むぎ マーガリン 583   20.9   1 にんじん トマト   1 にゃがいも さとう おぶら 20.9   266					のり		1	たけのこ	ほししいたけ	でんぷん			
31 トマトスープ煮 ピーマン じゃがいも さとう あぶら 20.9   (木) にんじん トマト 266	(水)				<u> </u>	1	:			<b> </b>			
(木) にんじん トマト 266	31		ベーコン	とりにく	牛乳		たまねぎ	とうもろこし	キャベツ			i .	
	,	トマトスーノ煮						ĭ		じゃがいも	さとう	あぶら	
	(不)		<u> </u>		İ	にんじん	トイト	<u>i</u>		【あごら】1+少	油 キャノーニ	山を使田! てい	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています 今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.7g