

令和6年10月 こんだてひょう

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品						小学校栄養価			
		血や体をつくるものになる食品		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					
		【赤色】		【緑色】		【黄色】					
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪				
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)					
							たんぱく質(g)				
							カルシウム(mg)				
1 火	牛乳 白飯 油淋鶏 ニラ炒め 中華風たまごスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにく たまご	牛乳	にら あかピーマン チンゲンサイ	もやし ねぎ にんじん	ねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら	602 27.5 371
2 水	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁	さばあぶらづけ もめんとうふ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ なめこ ねぎ	こめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	645 28.4 383
3 木	牛乳 ピラフ トマトスープ煮	ベーコン とりにく		牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし トマト	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	マーガリン あぶら	583 20.9 266
4 金	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 チャンポン麺 ブルーベリータルト	ぎゅうにく ぶたにく いか	さつまあげ えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ	しょうが キャベツ	こめ チャンポンメン ブルーベリータルト	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	650 25.1 349
7 月	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ	ぎゅうにく はつかだいず		牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しめじ	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	666 24.4 298
8 火	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 さつま汁 りんご	だいにく とりにく	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	はくさい えのきたけ りんご	こめ さとう	でんぶん さつまいも	あぶら	630 27.1 319
9 水	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ	かまぼこ ぶたにく うすあげ	たまご もめんとうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	もやし ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ じゃがいも	こめこ	あぶら	627 26.2 550
10 木	牛乳 ミルクロール 鮭フライ 小松菜のソテー 秋味シチュー	さけフライ とりにく	ベーコン あかみそ	牛乳 なまクリーム	こまつな にんじん	もやし しめじ	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール さつまいも		あぶら ホワイトルウ	630 28.3 370
11 金	秋の遠足										
14 月	スポーツの日										
15 火	牛乳 五目ごはん だし巻き卵 根菜のごま汁	とりにく うすあげ みそ	だしまきたまご もめんとうふ	牛乳	にんじん	しめじ だいこん	まいたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら ごま	586 26.2 368
16 水	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根の和え物 麻婆豆腐	ぎょうざ つぶじょうたいず みそ	ぶたにく もめんとうふ あかみそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま ごまぶら	640 28.0 391
17 木	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら ごまドレッシング	689 24.2 284
18 金	牛乳 白飯 いわしの梅煮 荳わかめの炒め物 豚汁	いわしのうめに ぶたにく	さつまあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	きりほしだいこん ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さつまいも	さとう	ごまあぶら ごま	629 25.7 407
21 月	牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	ミートボール とりにく	たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり しめじ	キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	641 25.4 267
22 火	牛乳 白飯 豚肉とれんこんの甘酢からめ 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく ベーコン	かいせんワンタン	牛乳	あかピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ にんじん	れんこん もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら ごまあぶら	646 24.6 345
23 水	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ 車麩の卵とじ ももゼリー	だいにく とりにく	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ	とうもろこし たまねぎ	こめ くるまふ ももゼリー	でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	635 25.5 359
24 木	牛乳 白飯 かき揚げ ごま和え いなりうどん	うすあげ とりにく		牛乳	ほうれんそう	はくさい ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう	かきあげ こめこうどん	あぶら ごま	616 21.8 346
25 金	牛乳 カレーそぼろごはん 中華スープ ヨーグルト和え	ぎゅうにく つぶじょうたいず ベーコン	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ とうもろこし パインアップル	こめ さとう	むぎ ナタデココ ゼリー	あぶら	666 25.0 357
28 月	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	かぼちやひきにフライ とりにく		牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	とうもろこし はくさい	こめ		あぶら ノンエッグマヨネーズ	580 19.1 312
29 火	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え みかん	あつあげ ぶたにく みかん		牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし	こめ さとう はるさめ	むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	615 23.8 388
30 水	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 切干大根のサラダ 炊き合わせ	とりにく がんもどき	さつまあげ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	きりほしだいこん きゅうり	きゅうり とうもろこし	こめ さとう	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	607 23.9 336
31 木	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 ベイザンヌスープ かぼちゃプリン	ぶたにく ベーコン		牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	えだまめ だいこん	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら かぼちやプリン	667 22.0 328

【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