

# 10月份 予定ごはんだけ表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価				
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】		おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】		おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1 (火)	むぎごはん 		とうふのちゅうかに パンパンジーふうサラダ	こめ さとう むぎ	ごま でんぷん はるさめ	あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ささみ	とうふ みそ	ぶたにく たまねぎ チンゲンサイ	にんじん もやし	たけのこ きゅうり	しいたけ しょうが	581 25.0	
2 (水)	むぎごはん ごましお 		さといものそぼろに くきわかめのびりからあえ	こめ ごま むぎ	でんぷん さといも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう さとう	とりにく くきわかめ	しょうが キャベツ	にんじん きゅうり	たまねぎ もやし	グリーンピース にんにく	552 20.9	
3 (木)	ツナコーントースト 		ABCスープ わかめサラダ	しょくパン(小麦・乳含む) マヨネーズ(卵不使用) さとう	マカロニ あぶら		ぎゅうにゅう わかめ	ツナフレック ベーコン	たまねぎ セロリー きゅうり	とうもろこし にんじん もやし	パセリ かぶ だいこん	にんにく キャベツ	559 20.7	
4 (金)	ひるぜんおこわ 		きびなごのかりかりフライ はっすんじる	こめ あぶら さといも	もちごめ こめこ	さとう げんまいこ	ぎゅうにゅう あぶら	あずき きびなご ちくわ	とりにく ぶたにく	ごぼう れんこん	しいたけ だいこん	さやえんどう えのきたけ にんじん	たけのこ にんじん	552 22.7
7 (月)	こぎつねすし 		あつやきたまご コーンいりおひたし	こめ さとう あぶら			ぎゅうにゅう あつやきたまご(小麦含む)	ぶたにく あぶらあげ	にんじん とうもろこし	かんひょう こまつな	もやし		525 19.6	
8 (火)	コッペパン いちごジャム 		シチュー フルーツポンチ	コッペパン(小麦・乳含む) いちごジャム シチュールウ(小麦・乳不使用)	じゃがいも あぶら		ぎゅうにゅう しらはなまめ とうにゅう	とりにく ベーコン	にんにく グリーンピース	たまねぎ みかん	にんじん パイナップル	しめじ もも	663 26.7	
9 (水)	わかめうどん じごなうどん 		だいのしやしりやしりあげ かぶのあさづけ	うどん こめこ	さとう あぶら	でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく だいす	あぶらあげ	にんじん きゅうり	えのきたけ ねぎ	かぶ	587 23.5	
10 (木)	むぎごはん 		にくじゃが からしあえ りんご	こめ じゃがいも	さとう むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	しらたき りんご	さやえんどう	582 21.8	
11 (金)	むぎごはん 		からあげ ほうれんそうとかきたまのみそじる	こめ でんぷん	こめこ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう たまご	とりにく みそ	わかめ とうふ	しょうが ほうれんそう	にんにく たまねぎ	ねぎ	606 27.0	
15 (火)	むぎごはん 		のりのつくだに こうやとうふのあげに あきのきんぴら	こめ さとう	こめこ でんぷん	あぶら むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	のり こうやとうふ とりにく	にんにく しょうが ごぼう	しょうが しめじ	にんにく にんじん	しょうが にんじん	549 15.9	
16 (水)	わかめごはん 		さんまのしょうがに さわにわん	こめ さとう	でんぷん	あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ	わかめ ぶたにく	さんま なまあげ	ねぎ だいこん	しょうが しらたき	ごぼう ねぎ にんじん	みすな	568 21.9
18 (金)	ハイジパン 		ホキフライ おおむぎいりスープ	ハイジパン(小麦・乳含む) あぶら	おしむぎ じゃがいも		ぎゅうにゅう とりにく	だいす ホキフライ(小麦含む)	ベーコン	にんにく こまつな	セロリー たまねぎ	にんじん	598 24.4	
21 (月)	むぎごはん 		ホイコウロウ ちゅうかあえ	こめ さといも むぎ	でんぷん さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ こまつな	にんにく ねぎ きゅうり	キャベツ ピーマン だいこん	たけのこ にんじん	531 20.8	
22 (火)	むぎごはん 		なまあげのすきに ツナいりおひたし	こめ むぎ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ツナフレック	ぶたにく なまあげ	えのきたけ こんにゃく	はくさい たまねぎ	ねぎ こまつな	にんじん もやし	576 24.1	
23 (水)	みそラーメン ちゅうかめん 		ぎょうざ もやしとこまつなのナムル	ちゅうかめん あぶら	さとう		ぎゅうにゅう ぎょうざ(小麦含む)	ぶたにく みそ	しょうが ねぎ	にんにく とうもろこし	にんじん こまつな	もやし	637 24.9	
24 (木)	さつまいもごはん 		いかのこくとうかりんあげ ごますあえ	こめ ごま	あぶら さとう	さつまいも	ぎゅうにゅう いか	いか	こまつな キャベツ	もやし			523 19.1	
25 (金)	むぎごはん 		チキンカレー てづくりふくじんづけ	こめ じゃがいも さとう	ごま カレールウ(小麦・乳不使用) むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう さとう	とりにく	たまねぎ セロリー れんこん	にんじん トマト しょうが	にんにく きゅうり	しょうが だいこん	597 20.5	
28 (月)	くりときのこのごはん 		ししゃもフライ すましじる	こめ さとう	くり ごま	あぶら	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく ししゃもフライ(小麦含む)	あぶらあげ	ごぼう みつば	しいたけ にんじん	まいたけ だいこん	しめじ	558 20.7
29 (火)	むぎごはん 		さけのおろしソース とんじる	こめ でんぷん	さといも むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう とうふ	さけ みそ	ぶたにく	だいこん こまつな	ごぼう にんじん	こんにゃく ねぎ	607 28.3	
30 (水)	なかよしソイどん むぎごはん 		みそじる つぼみサラダ	こめ カレールウ(小麦・乳不使用)	むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	だいす わかめ	ぶたにく みそ	えだめ こまつな きゅうり	たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん ブロッコリー	しゅんぎく カリフラワー	595 24.6
31 (木)	くらパン 		パンキンシチュー ビーンズサラダ かぼちゃプリン	くらパン(小麦・乳含む) かぼちゃプリン シチュールウ(小麦・乳不使用)	あぶら さとう		ぎゅうにゅう しらはなまめ あかいんげんまめ とうにゅう	とりにく ひよこまめ	ベーコン	にんにく セロリー グリーンピース	たまねぎ キャベツ	かぼちゃ にんじん	707 23.7	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。  
 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	583 kcal	22.7 g