



[10月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	タンメン	○	ホタテしゅうまい もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと ホタテしゅうまい	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	630 kcal 33.5 g 18.9 g 3.3 g
2 水	そぼろごはん	○	春雨の和え物 豚汁 ぶどう	牛乳 鶏肉 卵 チキンハム 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 さとう はるさめ ごま じゃがいも	えだまめ きゅうり にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ぶどう	599 kcal 23.1 g 16.8 g 2.1 g
3 木	コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 小松菜サラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン	コッペパン じゃがいも 油	玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん マッシュルーム	531 kcal 22.8 g 21.1 g 2.6 g
4 金	麦ご飯	○	春巻き 豚キムチ 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 なんと 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 ごま油 さとう ごま	はくさい なら ねぎ にんじん 玉葱 はくさい えのきたけ	632 kcal 20.2 g 25.5 g 2.2 g
7 月	振替休日						
8 火	ミートソーススパゲティ	○	フレンチサラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 チキンハム	ソフト麺 さとう オリーブ油 ソーダフロートゼリー	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	604 kcal 24.1 g 16.5 g 2.6 g
9 水	麦ご飯	○	野菜と豆腐のナゲット ブロッコリーのおかか和え 親子煮	牛乳 お豆腐と野菜のナゲット かつお節 鶏肉 卵 凍り豆腐	麦ご飯 油	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉葱 こんにゃく	629 kcal 24.4 g 25.0 g 2.2 g
10 木	黒糖コッペパン	○	ポテトのチーズ焼き ポパイサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ツナ チーズ 卵 ミックスビーンズ ベーコン	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも さとう 油 ごま油	玉葱 とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん トマト ねぎ	603 kcal 24.8 g 23.9 g 3.0 g
11 金	わかめご飯	○	厚焼き玉子 おかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 卵 かつお節 わかめ 豆腐	麦ご飯 じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	511 kcal 20.2 g 13.1 g 2.7 g
14 月	スポーツの日						
15 火	きのこうどん	○	さつまいもの天ぷら じゃこあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	ソフト麺 さつまいも 油 さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しめじ たもぎたけ ねぎ とうもろこし ブロッコリー だいこん	705 kcal 24.3 g 18.3 g 3.1 g
16 水	お弁当の日						
17 木	給食なし(小教研)						
18 金	チキンカレーライス	○	豆サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 ミックスビーンズ ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ごま ごま油 さとう	にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん とうもろこし	720 kcal 24.2 g 25.5 g 2.7 g
21 月	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごまあえ 芋だんご汁	牛乳 わかさぎ 豚肉	麦ご飯 油 さとう ごま ごま油 いももち 油	ほうれんそう もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ	564 kcal 18.1 g 17.5 g 1.9 g
22 火	焼きそば	○	揚げたこやき 海藻サラダ	牛乳 豚肉 あおのり 海藻ミックス	中華めん 油 さとう ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン きゅうり だいこん	555 kcal 24.2 g 24.9 g 3.0 g
23 水	麦ご飯	○	たらの西京焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 まだら 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 ごま油 さとう ごま じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	517 kcal 24.4 g 11.8 g 2.4 g
24 木	コッペパン	○	ハンバーグ グリーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 ハム 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン 油 さとう さつまいも	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 にんじん しめじ	706 kcal 30.5 g 26.8 g 3.6 g
25 金	お弁当の日(6年生修学旅行)						
28 月	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン わかめサラダ ワントンスープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	麦ご飯 かたくり粉 油 さとう ごま ワンタン ごま油	ねぎ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱	594 kcal 24.1 g 16.9 g 1.9 g
29 火	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	さばサラダ焼き 和風サラダ さといも汁	牛乳 豚肉 さば	麦ご飯 さといも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん なめこ こんにゃく ねぎ	560 kcal 22.2 g 20.3 g 1.9 g
30 水	麦ご飯	○	納豆 キャベツの塩昆布和え みそ煮込みおでん	牛乳 納豆 こんぶ がんもどき 竹輪 鶏肉 さつま揚げ	麦ご飯 ごま油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 椎茸 こんにゃく	575 kcal 25.2 g 16.6 g 1.8 g
31 木	コッペパン	○	チーズオムレツ ひじきとツナのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズオムレツ ひじき ツナ ベーコン	コッペパン マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ	593 kcal 24.7 g 26.0 g 3.5 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							614.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							月平均栄養価 24.2 g 20.3 g 2.5 g



月平均栄養価	614.0 kcal 24.2 g 20.3 g 2.5 g
--------	-----------------------------------------