	n==	こん	おもなざいりょ			ょう	<u> </u>		栄養素				
日	曜日	しゅしょく・のみもの	だ て ***********************************	おもにエ		おもに体	をつくる		の調子を	エネルギー	たんぱく質	脂質	量 食塩相当量
	П	こぶくろなど		のもと			こなる	整えるも	とになる	kcal	g	g	g
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	とりそほろのぐ とうふナゲット(2コ) だいこんのみそしる	来 油 ごま油	さとう ごま 小麦粉	牛乳 だいず いとよりだい みそ	とり肉 豆腐 油揚げ	にんじん えだまめ 大根 こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	617	29.4	19.0	2.2
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	プルコギ ボロニアカツ はるさめスーブ	米 ごま はるさめ	油 ごま油	みぞ 牛乳 ハム	ぶた肉 なると	こまつな にんじん たまねぎ 赤ピーマン にら・キャベツ	にんにく・しょうが 干ししいたけ たけのこ りんご	635	23.5	19.8	2.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに にくじゃが いそあえ	米 じゃがいも	さとう 油	牛乳 ぶた肉	いわしのり	にんじん たまねぎ もやし	さやいんげん ほうれんそう オレンジ	638	26.2	16.4	2.3
5	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	にこみうどん かきあげ ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	バン 小麦粉 さとう	うどん 油	牛乳 なると かつお節	とり肉 油揚げ ヨーグルト	にんじん とうもろこし 長ねぎ・ごぼう ブロッコリー		641	24.9	20.6	2.2
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	ねぎしおぶたどんのぐ やさいチップス あさづけ	米 ごま 油	ごま油 さつまいも	牛乳	ぶた肉	こんじん にんにく・しょうが もやし・れんこん きゅうり・キャベツ	長ねぎ こまつな たまねぎ レモン	618	24.7	17.9	2.0
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき りり かぼちゃのみそしる ぶたにくとやさいのごまだれあえ	米 ごま	さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉	さけみそ	にんじん たまねざ こまつな もやし	レン かぼちゃ 長ねぎ 赤ピーマン キャベツ	654	28.7	19.2	2.6
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレーキャベツとコーンのサラダ	米 じゃがいも	油米粉	<u>牛乳</u> ハム	とり肉	しんじん たまねぎ グリンピース きゅうり	たんにく しょうが キャベツ とうもろこし	658	22.3	19.8	2.2
12	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	チーズオムレツ レタスとトマトのスープ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	パン じゃがいも	油 さとう	牛乳 チーズ ハム	卵 とり肉	こんじん にんじん たまねぎ レタス	セロリ トマト きゅうり	617	20.7	26.0	2.5
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまでりやき しらたまだんごじる ひじきのにもの	米 白玉粉 油	ごま さとう	牛乳 ぶた肉 ひじき さつま揚げ	とり肉 油揚げ ツナ だいず	にんじん 大根 ごぼう さゃいんげん	しようが ほうれんそう 干ししいたけ	608	29.4	16.3	1.9
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル こざかな	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	立版 豆腐 だいず ハム	にんじん たまねぎ 干ししいたけ にら	にんにく しょうが ^{長ねぎ・もゃし} こまつな	605	28.8	17.0	2.2
17	火	コッペパン (セルフサンド) ぎゅうにゅう	ハンバーグ キャベツ (ケチャップ) ポークビーンズ	パン じゃがいも	油 さとう	キ乳 ぶた肉 だいず	とり肉 ウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく	キャベツ セロリ トマト	651	31.4	23.0	2.0
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのりしおからあげ ぶたじる おひたし	米 でんぷん	油 さといも	牛乳 青のり 豆腐 かつお節	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん 大根 ごぼう ほうれんそう	しょうが さゃいんげん もやし	617	27.6	17.7	1.9
19	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	パン 油	スパゲッティ	年乳 だいず	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	にんにく セロリ・トマト きゅうり とうもろこし	601	24.0	16.0	2.0
20	金	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	あじあげに トックいりわかめスープ バンバンジーサラダ	米 トック ごま油	でんぷん ごま	牛乳 ぶた肉 のり ユス	あじ わかめ とり肉	にんじん たまねぎ	長ねぎ こまつな もやし	640	30.6	17.3	2.1
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	キムチとたくあんごはんのぐ あつやきたまご ビーフンスープ かじゅうグミ(ぶどう) やさいコロッケ	米 さとう ごま油	油 ごま ビーフン	<u>みそ</u> 牛乳 卵	ぶた肉 とり肉	こんじん こんじん はくさい にら もやし	大根 長ねぎ こまつな 干ししいたけ	635	25.4	16.9	2.6
24	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	やさいコロッケ (ソース) ABCスープ きりぼしだいこんのちゅうかあえ さばのごまみそやき	パン じゃがいも 油 さとう	ごま油 パン粉 マカロニ	<u>牛乳</u> ツナ	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう	グリンピース キャベツ 切干しだいこん レモン	648	23.9	22.1	3.2
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき みそしる ぶたごぼう	来 油	ごま さとう	牛乳 みそ 豆腐	さば とり肉 ぶた肉	きゅうり にんじん 大根 長ねぎ さゃいんげん	下しいたけ こまつな ごぼう しょうが	635	28.5	21.7	1.8
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	ハッシュドボーク キャベツとささみのサラダ	米 じゃがいも さとう	油米粉	牛乳 だいず	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	マッシュルーム グリンピース きゅうり	633	24.7	14.7	2.0
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき すましじる ごもくまめ おこめのババロア(みかんソース)	米 さつまいも さとう	ごま 油	牛乳 おから さつま揚げ だいず	とり肉 豆腐・みそ わかめ ぶた肉	たんじん たまねぎ しょうが ごぼう	長ねぎ 干ししいたけ 大根 えだまめ	614	25.8	15.8	1.9
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに みそちゃんこ ごまあえ	米 油 ごま油	さとう トック ごま	<u>牛乳</u> ぶた肉 油揚げ	かた日 さんま とり肉 みそ	にんじん たまねぎ 大根・にら ごぼう・もゃし	にんにく・しょうが ほうれんそう はくさい えのきたけ	675	25.9	22.4	2.4
31	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース パンブキンスーブ ひじきのマリネ かぼちゃのババロア	米 米粉 さとう	油 豆乳生クリーム	牛乳 ベーコン ひじき	とり肉 豆乳 ハム	にんじん たまねぎ きゅうり	かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし	674	24.2	21.1	2.3
*都	*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。										26.2 g	19.1 g	
									平均值	634 kcal		27 %	2.2 g
*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。											1 / 70	L1 %	\vdash

10月期の給食費の振替日は、 10月31日(火)です。前日までに 振替口座への入金をお願いします。



小学校給食(中学年)の I 食分あたりの食塩相当量基準は

2.0g未満です。

※たんぱく質、脂質は摂取 エネルギーに占める割合

小学校基準値 650kcal

※基準値は小学校中学年(3・4年生) を基準にした値です。

13~20%