



令和4年度

よ てい こん だて ひょう
10月分 予定献立表

富士見小学校・17回

日 付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	13時~kcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	お も な ざ い り ょ う					
				おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (牛乳は、このなかま)		おもに体の調子をととのえる	
3 (月)	むぎいりごはん あげぎょうざ パンサンスウ マーボー豆腐	671 23.6 368 21		こめ さとう あぶら ごま	むぎ はるさめ でんぶん こむぎこ	ぶたにく とうふ	みそ	たけのこ にんじん にら にんにく	もやし たまねぎ しいたけ キャベツ
4 (火)	コッペパン セルフ焼きそばサンド ナムル ヨーグルト(とちぎけんからいただきました)	601 25.5 378 21.1	なかよし集会	パン 焼きそばめん ごま	あぶら	ぶたにく いか	あおのり ヨーグルト	もやし たまねぎ	キャベツ にんじん
5 (水)	むぎいりごはん ハッシュドポーク こんにゃくサラダ	656 23.4 294 20.5	8日課・ 4、5、 6年生国 体観戦	こめ こむぎこ あぶら	むぎ バター	ぶたにく チーズ	なまクリー わかめ	たまねぎ パセリ キャベツ	マッシュルーム コーン こんにゃく
6 (木)	むぎいりごはん 焼きししゃも なまあげのからみいため おひたし	641 27 526 22.5		こめ あぶら さとう	むぎ でんぶん	ぶたにく ししゃも	なまあげ	キャベツ こまつな えのき もやし	にんじん ねぎ しょうが
7 (金)	くりおこわ いかのてんぷら だいこんおろし みそけんちんじる	550 26.4 341 18.2	終業式 十三夜	こめ あぶら こむぎこ くり	ごま ささげ さといも	いか とうふ たまご	みそ かつおぶし あぶらあげ	だいこん ごぼう こまつな	ねぎ にんじん こんにゃく
10 (月)	ス ポ ー ツ の 日								
11 (火)	秋 休 み								
12 (水)	秋 休 み								
13 (木)	むぎいりごはん ハンバーグわふうきのソース みそしる あじつけのり	618 26.5 387 19.5	始業式	こめ あぶら	むぎ さとう	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし のり	とりにく みそ とうふ	だいこん しめじ こまつな	えのき まいたけ
14 (金)	きなこあげパン ポテトチーズに やさいスープ	616 22.2 379 24.2		パン バター じゃがいも	さとう あぶら	だいず チーズ	ベーコン	パセリ たまねぎ もやし	きゃべつ にんじん こまつな
17 (月)	むぎいりごはん さばのみそに ごまあえ よしのじる	693 27.0 311 24.7		こめ あぶら でんぶん さといも	むぎ さとう ごま	さば あぶらあげ かつおぶし	とりにく みそ	もやし ごぼう こまつな こんにゃく	にんじん ねぎ キャベツ だいこん
18 (火)	★おにぎりのひ (いえからもってきてください) とりにくのからあげ おひたし みそしる	666 25.3 309 21.9		でんぶん	あぶら	とりにく かつおぶし	みそ わかめ	しょうが こまつな たまねぎ にんじん	にんにく キャベツ りんご
19 (水)	むぎいりごはん プルコギふういためもの あおなととうふのかきたまスープ ミニオレンジゼリー	628 23.8 315 18.4		こめ でんぶん さとう ゼリー	むぎ あぶら ごま	ぶたにく たまご とうふ	たまご わかめ	たまねぎ にら しょうが こまつな	にんじん もやし にんにく
20 (木)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	633 28.6 336 19.7		こめ さとう ごま	むぎ あぶら	とりにく かつおぶし みそ	あぶらあげ とうにゅう	ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	にんじん ごぼう だいこん こまつな
21 (金)	むぎいりごはん いわしのかばやき あおなのびたし かんぴょうのたまごとじじる	666 26.2 353 22.7	運動会準備 B日課	こめ ごま あぶら	むぎ さとう でんぶん	いわし かつおぶし あぶらあげ	たまご みそ	にんじん こまつな ねぎ しょうが	かんぴょう もやし こまつな
22 (土)	運 動 会								
24 (月)	運 動 会 の 振 替 休 日								
25 (火)	しょくパン チョコクリーム スパゲティナポリタン ゆでやさいサラダ てづくりプリン	687 27.9 411 21.6		パン さとう チョコクリーム	スパゲティ あぶら	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	マッシュルーム キャベツ
26 (水)	むぎいりごはん しろみざかなフライ ボイルキャベツ さといものちゅうかに	670 22.6 281 18.5	なかよし集会	こめ こむぎこ あぶら さといも	むぎ さとう パンこ	ホキ ふりかけ	ぶたにく	キャベツ こんにゃく にんにく	にんじん しょうが
27 (木)	ポークカレーライス フルーツヨーグルト	695 19.9 327 17.4	就学時 健康診断 特別日課	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも	ぶたにく ヨーグルト	チーズ	にんにく たまねぎ トマト みかん・パイン・もも	しょうが にんじん りんご
28 (金)	まいたけごはん あつやきたまご もやしとにらのおひたし	541 17.6 280 16.2	SC	こめ さとう	むぎ あぶら	たまご	あぶらあげ	こんにゃく まいたけ にら えだまめ	ごぼう にんじん もやし
31 (月)	あさやきパン りんごジャム かぼちゃのシチュー ゆでやさいサラダ ひとくちパン Pumpkinパフ	681 24.1 428 22.4		パン ジャム バター	こむぎこ あぶら さとう	とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ もやし	かぼちゃ パセリ キャベツ

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g

※ 都合により、献立を変更することがあります。

★ 10月平均エネルギー642kcal たんぱく質24.6 g カルシウム354mg 脂質20.6g ※数値は中学年用です。