



10月

こんだてよいひょう



めあて: えいようについてしり、バランスよくたべよう

日付	10月は 麦なしです	こ ん だ て め い	ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う				行事等
					血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
1 (水)	おにぎり をもって くる	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	ほ	651 22.9 20.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ とうにゅう あぶらあげ	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう こまつな	ごま さとう	おにぎりの ひ
2 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あげぎょうざ パンサンスウ まーぼーどうふ	ほ	693 23.8 21.9 1.9	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にら にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	こめ さらだあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	とうふ のひ
3 (金)	こめこ パン チョコクリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	ナポリタンスパゲッティ ゆでやさい		593 23.8 18.4 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ こまつな	こめこパン チョコクリーム スパゲティ さらだあぶら	
6 (月)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる おつきみゼリー(みかん・レモン)	ほ	717 23.5 20.4 2	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう みかん レモン	こめ むぎ ごま さとう さらだあぶら さといも	じゅうご や
7 (火)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ		690 23.3 20.7 3	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ かいそう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ さらだあぶら じゃがいも	めあて
8 (水)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	たらのマリネ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの のりナムル	ほ	629 23.8 17.1 1.7	ぎゅうにゅう たら ぶたにく のり	レモン たまねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん えだまめ ほうれんそう キャベツ	こめ でんぷん さらだあぶら さとう ごま ごまあぶら	
9 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ブルコギふういためもの ちんげんさいととうふのかきたまスープ ブルーベリーゼリー	ほ	650 26.2 21.2 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ たまご	しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ チンゲンツァイ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	めの あいご デー
10 (金)	アップル パン	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのケチャップあえ ゆでやさい やさいスープ		712 23.1 29.5 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし りんご	パン さらだあぶら マカロニ じゃがいも さとう	
16 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ わふうきのこソース みそしる ラフランスゼリー	ほ	651 25.4 18.7 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ほんしめじ えのきたけ まいたけ ほうれんそう たまねぎ トマト にんにく	こめ さとう	きのこ のひ
17 (金)	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ こふきいも はくさいスープ		743 26.3 29.3 2.5	きなこ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	パセリ こまつな しいたけ たけのこ はくさい にんじん	パン さとう さらだあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	
20 (月)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さばのみそに ごまあえ よしのじる	ほ	634 23.6 20.4 1.8	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	こめ ごま さとう さといも でんぷん	はしの つかいかた (あつめる)
21 (火)	しんまい ごはん あじのり	ぎゅうにゅう 牛乳	ハムカツ ボイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	ほ	667 22.8 19.4 2	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ だいず のり あぶらあげ ぶたにく	キャベツ にんじん	こめ さらだあぶら さとう パンこ	はしの つかいかた (つまむ・くるむ)
22 (水)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	はっぽうさい ちゅうかスープ とうにゅうとココアのデザート	ほ	587 23.4 13.5 2	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ とうにゅう	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ たけのこ こまつな	こめ むぎ でんぷん さらだあぶら ごまあぶら	はしの つかいかた (すくう)
23 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフまいたけごはんのぐ ごもくあつやきたまご もやしとにらのごまあえ	ほ	596 24.4 16.8 1.5	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう たまご もずく	まいたけ にんじん にんじん えだまめ もやし にら たけのこ しいたけ	こめ ごま さとう	はしの つかいかた (まぜる・きる)
24 (金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフやきそばサンド ポークしゅうまい ナムル	ほ	626 28.3 19.8 2.5	ぶたにく いか のり ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが	パン さらだあぶら パンこ じゃがいも こむぎこ	はしの つかいかた (はさむ)
27 (月)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのみそづけやき ごますあえ だいこんとこんにゃくのいために		681 25.9 22.7 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし だいこん えだまめ	こめ さとう ごま さらだあぶら	
28 (火)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ししゃもフライ なまあげのからみいため おひたし	ほ	692 26.5 25.5 1.4	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ ぶたにく	えのきたけ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん こねぎ	こめ さらだあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま パンこ こむぎこ	みやっこ ランチ (しいたけ)
29 (水)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそばろ やさいのちゅうかあえ みそしる		622 30.6 14.5 2.6	とりにく ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ もやし きゅうり にら	こめ さとう らーゆ	
30 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハッシュドポーク ゆでやさい		675 25.1 20.6 1.8	ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ こまつな にんじん	こめ こむぎこ バター	
31 (金)	バター ロール	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃのシチュー ゆでやさい ハロウィンパフ	ほ	709 24.6 24.8 2.2	とりにく チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ もやし たまねぎ パセリ キャベツ	バターロール パター こむぎこ さらだあぶら なまクリーム こめこ	ハロウィン

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 献立表には主な材料を掲載しています。



10月分
平均値
中学年の給
食1食分の
栄養摂取基
準値

エネルギー660kcal, タンパク質24.8g, 脂質20.8g, 塩分2.0g

エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下
(タンパク質21.1g～32.5g) (脂質14.4g～21.6g)



10月1日は『おにぎりのひ』
おにぎりをもってきてください

