

平成30年度 10 月分予定献立表

ひ ようび	こんだてめい	たいないではたらき				米 穀 類 の 量 (g)	
		おもにエネルギーになる(黄)		おもにからだをつくる(赤)			おもにからだのちようしをとのえる(緑)
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むぎしつ		
こくろい いちご さとう	ゆし	にく・さかな たまご・まめせいひん	ぎゅうにゅう ごきかな かいそう	りよくおうしよくやさい そのたのやさい・くだもの	たんぱく質 (g)		
1	ごはん 牛乳 いわしのにつけ ぞぼろなっとう(佃土料理 水戸) みそけんちんじる	ごはん			牛乳	610	
(月)		さといも	ごまあぶら	いわし なっとう		256	
				とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん かぼちゃ 人参	2.6	
2	カレーうどん (ソフトめん カレーなんぼん) 牛乳 はるまき ひじきサラダ	ソフトめん でんぶん	あぶら	とりにく なるど	牛乳	707	
(火)			あぶら			24.0	
				ひじき	スイートコーン スライス 人参	3.0	
3	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそじる	ごはん			牛乳	655	
(水)		さとう		ぶたにく		25.5	
		さとう	白ごま	あぶらあげ	ほうれんそう にんじん にんじん かぼちゃ	2.9	
5	クリームチーズとブルーベリーのパン はっごうにゅう とりにくのパジルやき シーフードマリネサラダ あきのかりしチュー ごもくだんめん (ソフトめん ごもくだんめん)	さとう			牛乳	606	
(金)				とりにく えび いか ベーコン	にんじん かぼちゃ ハセリ	28.3	
				ぶたにく なるど	ブルーベリー パジル まねき	2.9	
9	牛乳 さようざ だいたいのあまからあげ ごはん 牛乳 いわしのごまフライ すきやきぶつに あおりんごせりーあえ	さつまいも ソフトめん でんぶん	マーガリン あぶら	ぶたにく	牛乳	590	
(火)			あぶら			21.8	
		さつまいも さとう でんぶん	白ごま あぶら	だいたい		3.4	
10	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ すきやきぶつに あおりんごせりーあえ	ごはん			牛乳	750	
(水)		さとう	白ごま あぶら	いわし		24.8	
			あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん	2.7	
11	ごはん 牛乳 ほったけのしおやき いかとさといものにも ごまみそじる	ごはん			牛乳	588	
(木)		さとう さといも	あぶら	ホッケ いか ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ なすかねぎ もやし	26.5	
			白ごま		ごまつな	3.5	
12	ごはん 牛乳 うずらたまごフライ ポークカレー マカロニサラダ マカロニライス (鶏ごはん ポークカレー)	ごはん			牛乳	687	
(金)		食パン				27.8	
		ハンコ	あぶら	うずらたまご	牛乳	2.5	
15	ポークカレーライス (鶏ごはん ポークカレー)	じゃがいも さとう マカロニ	あぶら あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいたい	トマト にんじん	719	
(月)			あぶら			20.9	
		じゃがいも			牛乳	2.4	
16	スマイルポテト のりすあえ チャイナうどん (ソフトめん ちゅうかスープ)	さとう ソフトめん	白ごま あぶら		のり	590	
(火)			あぶら			26.6	
		じゃがいも	ごま	ぶたにく なるど	牛乳	2.8	
17	ごはん 牛乳 にくごぼろパオスの まめいりごまサラダ	ごはん			牛乳	631	
(水)		じゃがいも	ごま	まぐろ だいたい		23.1	
		ごはん				2.8	
18	ごはん 牛乳 アジフライ(ノニラ) キャベツのおかあえ ちやしのみそじる	ごはん			牛乳	686	
(木)		じゃがいも さとう	あぶら	カジ かつお あぶらあげ	わかめ	21.4	
		でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく	にゅうさんきんいんりょう	2.5	
19	はっごうにゅう とりにくのレモンに かいそうサラダ コーンスープ きりごみコッペパン	コーンスープ	マーガリン	わかめ あかつのまだ 牛乳 ごまチーズ	牛乳	617	
(金)		コッペパン				23.7	
			マヨネーズ マーガリン	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	2.9	
22	ごはん 牛乳 にくしゃが あつやきたまご ひじきに イカやきそば 牛乳 おにまんじゅう ごぼろサラダ	ごはん			牛乳	675	
(月)		じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	にんじん グリンピース	24.0	
		さとう	あぶら	ぶたにく けいらん さつまあげ	にんじん	1.9	
23	おにまんじゅう ごぼろサラダ	ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく なるど いか	あおのり 牛乳	518	
(火)		さつまいも ミックスこ	ごま		にんじん	20.4	
		ごはん				2.8	
24	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ちやしのナムル ワンタンスープ	ごはん			牛乳	563	
(水)		さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく だいたい	にんじん にら	19.2	
		さとう	ごまあぶら ごまあぶら		ごまつな にんじん	2.3	
25	ごはん 牛乳 ほねごとサンマ おいもつち とりごぼろスープ きなこあげパン	ごはん			牛乳	718	
(木)		さつまいも	あぶら	サンマ		24.6	
				とりにく とうふ	にんじん ごまつな	1.8	
26	ごはん 牛乳 ミートボール カリフラワーとブロッコリーのサラダ トマトスープ	ごはん			牛乳	658	
(金)		ツイストパン さとう	あぶら	まぐろ とりにく	牛乳	26.6	
						3.4	
30	みそラーメン (ソフトめん みそラーメンスープ)	ソフトめん	ごまあぶら	まぐろ とりにく なるど	ブロッコリー トマト にんじん	518	
(火)						20.8	
		さとう	白ごま	わかめ	にんじん	4.3	
31	ごはん のどヨーグルト ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ とんじる	ごはん			牛乳	715	
(水)		さとう		ヨーグルト		27.8	
		じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら	ハム ぶたにく とうふ	にんじん かぼちゃ にんじん	2.7	
給食回数 20 回		* 物質の都合により、献立が変更になる場合があります。 * この献立表に記載されている食品は主な材料であり、調味料やハンバーグ、香巻などの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載しておりません。(アレルギー対応を受けている児童と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)				640	
						24.2	
						2.8	

毎月19日は食育の日です。自分たちの食生活を見直しましょう。