

10月

がっこんだてよていひょうげんきからだ

献立予定表

しょうがっこうよう

元気な身体をつくろう

小学校用

三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				ちにく 血や肉に なる	からだちようし 体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (水)		ぶたにくとだいずのみそに ちくわのごまずあえ	594 24.9	ぎゅうにゅうぶたにく なまあげだいずあかみそ ちくわ	たまねぎにんじん こんにやくさやいんげん はくさい	こめじゃがいもさとう ごま
2 (木)	 	じゃがいものようふうに せとうちレモンサラダ	558 21.1	ぎゅうにゅうとりにく わかめ	たまねぎにんじん グリーンピースコーン だいこんキャベツレモン	パインパンじゃがいも マカロニさとう ごまあぶら
3 (金)		あじのかばやきふう キャベツのごまあえ すましじる	543 26.0	ぎゅうにゅうまあじ とうふかまぼこわかめ	キャベツにんじんもやし えのきたけたまねぎねぎ	こめさとうでんぷん ごま
6 (月)		こぎつねずし じゃがいものみそじる つきみだんご	612 23.4	ぎゅうにゅうぶたひきにく あぶらあげとうふわかめ みそ	しょうがにんじん さやいんげんねぎ	こめさとうじゃがいも つきみだんご
7 (火)	 	クリームシチュー れんこんサラダ	561 19.6	ぎゅうにゅうとりにく なまクリーム	たまねぎにんじん チンゲンサイれんこん キャベツ	こくとうパンじゃがいも あぶらこめこマヨネーズ ごま
8 (水)		こいわしのからあげ そくせきづけ びしゅなべ	533 22.4	ぎゅうにゅう こいわしのからあげ しおこんぶとりにかくいか	キャベツにんじんはくさい たまねぎこんにやくもやし しめじピーマンしろねぎ	こめあぶら
9 (木)	 	にくだんごとキャベツのトマトスープ しゃきしゃきサラダ	500 20.8	ぎゅうにゅうツナ にくだんご	たまねぎにんじんキャベツ にんにくれんこんコーン	コッペパンじゃがいも さとうごまあぶら
10 (金)		ジャージャンどうふ ナムル ブルーベリーゼリー	580 23.0	ぎゅうにゅうなまあげ ぶたひきにく	ほししいたけたまねぎにんじん たけのこしろねぎチンゲンサイ にんにくしょうがもやし こまつな	こめさとうでんぷん ごまごまあぶら ブルーベリーゼリー
14 (火)	 	ポークビーンズ グリーンサラダ	590 27.9	ぎゅうにゅうだいず ぶたにくツナ	たまねぎにんじん マッシュルームにんにく キャベツきゅうりコーン	コッペパンじゃがいも さとうごまマヨネーズ
15 (水)		ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ	548 21.9	ぎゅうにゅうぶたにく ベーコン	たまねぎにんじんたけのこ しょうがもやし チンゲンサイしめじ	こめさとうでんぷん はるさめごまあぶら
16 (木)	 	カレースープ ブロッコリーのサラダ プリン	562 21.5	ぎゅうにゅうぶたにく だいずツナ	たまねぎにんじんしろねぎ キャベツブロッコリー コーン	コッペパンじゃがいも さとうごまあぶら プリン
17 (金)		ヤッサパエリア ABCマカロニスープ	503 23.4	ぎゅうにゅうとりにかく えびたこいかベーコン	たまねぎにんじん あかピーマンチンゲンサイ	こめじゃがいもマカロニ
20 (月)		さけのしおやき きりぼしだいこんのいために さつまじる	575 27.0	ぎゅうにゅうさけ とりにかくとうふみそ	きりぼしだいこんにんじん さやいんげんしめじ たまねぎはくさいねぎ	こめさとうあぶら さつまいも
21 (火)	 	ジャージャーめん チーズサラダ	622 26.1	ぎゅうにゅうぶたひきにく あかみそチーズ	しょうがにんにくたまねぎ ほししいたけにんじん しろねぎキャベツきゅうり コーンえだまめ	コッペパンスパゲッティ ごまあぶらごまでんぷん あぶらさとう
22 (水)		なっとう じゃがいものそぼろに あまずあえ	560 24.4	ぎゅうにゅうなっとう あいびきにくチキンハム しらすぼし	たまねぎにんじん こんにやくさやいんげん こまつなだいこんきゅうり	こめじゃがいもさとう あぶら
23 (木)	 	たまごサラダ しろいんげんのスープ	591 26.7	ぎゅうにゅうたまご てぼうまめぶたにく	キャベツきゅうりにんじん たまねぎパセリ	コッペパンマヨネーズ じゃがいも
24 (金)		すきやき りっちゃんのげんきサラダ	521 19.0	ぎゅうにゅうぎゅうにく やきどうふチキンハム かつおぶしこんぶ	たまねぎごぼうにんじん はくさいこんにやくえのきたけ しろねぎトマトキャベツ きゅうりコーン	こめさとうあぶら
27 (月)		おでん おかかあえ	522 21.2	ぎゅうにゅうぶたにく なまあげちくわこんぶ かつおぶし	こんにやくだいこん キャベツにんじん ほうれんそう	こめじゃがいもさとう
28 (火)	 	コロッケサンド ベーコンとやさいのスープ	615 20.8	ぎゅうにゅうベーコン	キャベツたまねぎにんじん チンゲンサイコーンしめじ	コッペパンコロッケ あぶらじゃがいも
29 (水)		ぎゅうどん だいこんのサラダ こざかなアーモンド	538 19.9	ぎゅうにゅうぎゅうにく ツナこざかなアーモンド	たまねぎにんじん ほししいたけこんにやく しろねぎだいこんキャベツ	こめさとうごまあぶら
30 (木)	 	こまったさんのツナスパゲッティ えだまめのマヨネーズサラダ みかんゼリー	529 20.5	ぎゅうにゅうツナ	たまねぎにんじんにんにく トマトえだまめきゅうり キャベツ	コッペパンスパゲッティ あぶらごまマヨネーズ みかんゼリー
31 (金)		パンプキンカレー ひじきとだいずのてっこつサラダ	549 20.4	ぎゅうにゅうとりにかく ひじきツないらず しらすぼし	たまねぎにんじんかぼちゃ グリーンピースにんにく キャベツきゅうり	こめこむぎごま マヨネーズ

* 今月の栄養価

エネルギー	kcal	559	マグネシウム	mg	80	レチノール当量	μg	206	食塩	
たんぱく質	g	22.8	鉄	mg	2.3	ビタミン B1	mg	0.42	相当量	g
脂質	g	17.2	亜鉛	mg	2.5	ビタミン B2	mg	0.40		
カルシウム	mg	336	食物繊維 総量	g	4.8	ビタミン C	mg	13		1.9