

10月献立予定表

元氣な身体をつくろう

三原市立鷺浦小学校

| ひ<br>日 | づ<br>付                                                                                                                                                                  | こんだてめい                                     | カロリー<br>(kcal)<br>タンパク<br>(g) | お も な ざ い り よ う                         |                                                                |                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                         |                                            |                               | ち にく<br>血や肉に<br>なる                      | からだ<br>の調子<br>を整える                                             | エネルギー<br>のもとになる                          |
| 1 (水)  |       | キムタクごはん<br>おかかあえ<br>すましじる                  | 593<br>28.3                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かつおぶし もめんどうふ<br>わかめ      | キムチ たくあん<br>ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ ねぎ                             | こめ あぶら                                   |
| 2 (木)  |       | しっぽうどん<br>キャベツとコーンのサラダ<br>りんご              | 591<br>25.3                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ わかめ                | だいこん ごぼう にんじん<br>ねぎ キャベツ とうもろこし<br>りんご                         | こめ うどん あぶら                               |
| 3 (金)  |       | びしゅなべ<br>さかなのからあげ<br>だいこんのゆかりあえ            | 658<br>32.7                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いか あじ                    | はくさい たまねぎ こんにゃく<br>にんじん もやし しろねぎ<br>しめじ だいこん                   | こめ あぶら                                   |
| 6 (月)  |       | チキンチキンごぼう<br>わかめスープ                        | 698<br>23.0                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>えだまめ わかめ                 | ごぼう たまねぎ にんじん                                                  | こめ でんぷん あぶら<br>さとう                       |
| 7 (火)  |       | かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリーのレモンバター炒め<br>きのこスープ      | 570<br>20.8                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ                      | かぼちゃ たまねぎ レモン<br>ブロッコリー えのきたけ<br>しめじ しいたけ にんじん<br>パセリ          | コッペパン じゃがいも<br>こむぎこ ばんこ あぶら<br>さとう パター   |
| 8 (水)  |       | ひじきごはん<br>けんちんじる<br>キャベツのレモンづけ             | 551<br>26.4                   | ぎゅうにゅう ひじき<br>とりにく あぶらあげ<br>ぶたにく もめんどうふ | にんじん さやいんげん<br>こんにゃく ねぎ キャベツ<br>レモン                            | こめ さとう あぶら<br>さといも                       |
| 9 (木)  |       | フランクフルト<br>ポイルキャベツ<br>とりにくとたまねぎのスープ        | 467<br>26.4                   | ぎゅうにゅう<br>ポークウインナー<br>とりにく              | キャベツ たまねぎ<br>にんじん アスパラガス<br>しめじ                                | ロールパン あぶら                                |
| 10 (金) |       | さかなのもみじやき<br>もやしのたくあんあえ<br>あつあげとこまつなのみそしる  | 643<br>28.9                   | ぎゅうにゅう さわら<br>かつおぶし あつあげ みそ             | にんじん たまねぎ もやし<br>たくあん こまつな                                     | こめ マヨネーズ さとう                             |
| 14 (火) |       | とりにくのクリームに<br>コールスロー                       | 482<br>25.6                   | ぎゅうにゅう とりにく                             | たまねぎ にんじん しめじ<br>グリーンピース キャベツ<br>とうもろこし                        | クロワッサン じゃがいも<br>あぶら こむぎこ パター             |
| 15 (水) |     | ちくわのいそべあげ<br>ブロッコリーのごまあえ<br>とりじゃがじる        | 674<br>27.1                   | ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおさ とりにく みそ               | ブロッコリー たまねぎ<br>にんじん ねぎ                                         | こめ でんぷん あぶら<br>ごま さとう じゃがいも              |
| 16 (木) |   | ジャーマンポテト<br>ミネストローネ<br>ブルーベリージャム           | 514<br>22.2                   | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく                     | たまねぎ パセリ なす<br>にんじん トマト にんにく<br>ブルーベリー レモン                     | ロールパン あぶら マカロニ<br>さとう                    |
| 17 (金) |   | こんさいカレーライス<br>グリーンサラダ                      | 668<br>26.5                   | ぎゅうにゅう ぶたにく                             | れんこん たまねぎ だいこん<br>ごぼう にんじん にんにく<br>グリーンピース キャベツ<br>ブロッコリー きゅうり | こめ じゃがいも あぶら<br>こむぎこ パター さとう             |
| 20 (月) |   | くりごはん<br>とりにくとやさいのみそいため<br>だいこんとはくさいのすましじる | 612<br>24.6                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ みそ わかめ              | なす にんじん ごぼう<br>れんこん さやいんげん<br>だいこん はくさい ねぎ                     | こめ くり ごま あぶら                             |
| 21 (火) |   | やきスパゲティ<br>フワフワスープ                         | 616<br>30.1                   | ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ<br>かつおぶし たまご<br>チーズ     | キャベツ にんじん もやし<br>ピーマン ねぎ たまねぎ<br>パセリ                           | コッペパン スパゲティ<br>あぶら ばんこ                   |
| 22 (水) |   | ホキのたつたあげ<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>とりにくとやさいのスープに | 653<br>30.0                   | ぎゅうにゅう ホキ ツナ<br>とりにく                    | ブロッコリー きゅうり<br>たまねぎ にんじん<br>とうもろこし さやいんげん                      | こめ でんぷん あぶら<br>マヨネーズ じゃがいも               |
| 23 (木) |   | さっぱりたこしおやきスパ<br>ツナサラダ<br>ゼリー               | 597<br>36.9                   | ぎゅうにゅう たこ ぶたにく<br>ツナ                    | もやし にんじん こまつな<br>しめじ にんにく しょうが<br>レモン キャベツ きゅうり                | ロールパン スパゲティ<br>あぶら ごま さとう ゼリー            |
| 24 (金) |   | さつまいものそぼろあんかけ<br>きりぼしだいこんのいために             | 691<br>25.7                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ                    | たまねぎ きりぼしだいこん<br>にんじん しいたけ<br>さやいんげん                           | こめ さつまいも あぶら<br>でんぷん さとう                 |
| 27 (月) |   | すぶた<br>はるさめスープ                             | 662<br>24.7                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ                      | しょうが たまねぎ ピーマン<br>にんじん しいたけ ねぎ<br>とうもろこし                       | こめ でんぷん あぶら<br>さとう はるさめ                  |
| 28 (火) |   | とりのてりやき<br>キャベツとこんぶのあまずあえ<br>じゃがいものすーぶに    | 475<br>21.2                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>こんぶ ベーコン                 | しょうが キャベツ<br>とうもろこし たまねぎ<br>にんじん ブロッコリー                        | クロワッサン でんぷん<br>さとう じゃがいも                 |
| 29 (水) |   | あつあげのみそに<br>ごまじょサラダ                        | 640<br>26.4                   | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく みそ しらす              | たまねぎ にんじん ねぎ<br>しいたけ しょうが キャベツ<br>さやいんげん                       | こめ あぶら さとう<br>でんぷん ごま                    |
| 30 (木) |   | ポークシチュー<br>パスタサラダ                          | 561<br>25.4                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ロースハム                    | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリーンピース きゅうり<br>とうもろこし                       | ロールパン じゃがいも<br>あぶら こむぎこ パター<br>スパゲティ さとう |
| 31 (金) |   | パエリアふうごはん<br>じゃがいものポタージュ                   | 590<br>25.1                   | ぎゅうにゅう とりにく えび<br>いか ベーコン               | たまねぎ にんじん ピーマン<br>パセリ                                          | こめ あぶら じゃがいも<br>バター                      |

今月の一日平均栄養価

|              |           |        |        |        |      |
|--------------|-----------|--------|--------|--------|------|
| エネルギー        | 600キロカロリー | 鉄      | 2mg    |        |      |
| たんぱく質        | 26.5g     | ビタミンA  | 215 μg |        |      |
| 脂質           | 19.6g     | ビタミンB1 | 0.6mg  | 食物繊維   | 4.0g |
| ナトリウム(塩分相当量) | 2.0g      | ビタミンB2 | 0.5mg  | マグネシウム | 85mg |
| カルシウム        | 320mg     | ビタミンC  | 34mg   | 亜鉛     | 3mg  |