

10月献立予定表

元気な身体をつくろう

三原市立鷺浦小学校

ひ 日	づけ 付	こ ん だ て め い	カロリ- (kcal) タンパク (g)	お も な ざ い り よ う		
				ち に く 血や肉に なる	からだ の調子を 整える	エネルギー のもとになる
1 (木)	 	さっぱりたこしおやきスパ わかめサラダ りんご	573 32.7	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく わかめ	もやし にんじん アスパラガス しめじ にんにく しょうが レモン だいこん きゅうり とうもろこし りんご	ロールパン スパゲティ あぶら
2 (金)	 	きんぴらずし さつまじる	635 24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま さつまいも
5 (月)	 	ひじきごはん キャベツのレモンづけ けんちんじる	560 28.6	ぎゅうにゅう ひじき とりにつく あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり レモン こんにゃく ねぎ	こめ さとう あぶら さといも
6 (火)	 	きなこあげパン ツナサラダ とりにつくたまねぎのスープ	564 25.2	ぎゅうにゅう きなこ ツナ とりにつく	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ こまつな しめじ にんじん	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ
7 (水)	 	くりごはん あつあげとやさいのみそいため ワンタンスープ	630 25.7	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく	なす にんじん ごぼう れんこん さやいんげん チンゲンサイ	こめ くり ごま あぶら ワンタンのかわ じゃがいも
8 (木)	 	ジャーマンポテト ミネストローネ ブルーベリージャム	478 24.2	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく	たまねぎ なす にんじん さやいんげん トマト とうもろこし チンゲンサイ	ロールパン じゃがいも あぶら マカロニ ブルーベリージャム
9 (金)	 	さかなのもみじやき もやしのたくあんあえ かぼちゃととうふのみそしる	646 30.8	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし こまつな たくあん かぼちゃ えのき ねぎ	こめ マヨネーズ
13 (火)	 	しっぽくうどん コーンサラダ	516 20.4	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ うどん さといも あぶら
14 (水)	 	パエリアふうごはん じゃがいものポタージュ ゼリー	602 26.7	ぎゅうにゅう とりにつく えび いか ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ゼリー
15 (木)	 	とりのてりやき かぼちゃのソテー オニオンスープ	499 24.8	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	しょうが かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	ロールパン かたくりこ さとう あぶら
16 (金)	 	すぶた はるさめスープ	627 26.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ もやし こまつな えのき とうもろこし	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ
19 (月)	 	チキンチキンごぼう やさいスープ	729 26.7	ぎゅうにゅう とりにつく だいず	ごぼう えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう
20 (火)	 	ヒレカツサンド ABCマカロニスープ	602 29.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	コッペパン マカロニ じゃがいも
21 (水)	 	こんさいカレーライス チーズサラダ	690 25.6	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん ごぼう グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう
22 (木)	 	やきスパゲティ チンゲンサイのスープ	613 29.7	ぎゅうにゅう ぶたにく のり わかめ	キャベツ ビーマン にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし しめじ	ロールパン スパゲティ あぶら
23 (金)	 	キムタクごはん おかかあえ とうふとわかめのすましじる	571 28.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	はくさいキムチ たくあん ほうれんそう しめじ にんじ ん だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう
27 (火)	 	ポークシチュー グリーンサラダ プリン	537 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー レモン きゅうり とうもろこし	クロワッサン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう プリン
28 (水)	 	びしゅなべ さかなのたつたあげ ゆかりあえ	654 33.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あじ	はくさい たまねぎ こんにゃく にんじん もやし しろねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん	こめ あぶら さとう かたくりこ
29 (木)	 	ちゃんぽんめん ブロッコリーとコーンのサラダ	604 26.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ レモン ブロッコリー とうもろこし	こめ ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう
30 (金)	 	あつあげのはっぼういため えだまめともやしのちゅうかあえ	607 24.8	ぎゅうにゅう あつあげ とりにつく	にんじん はくさい たまねぎ ビーマン しめじ しょうが にんにく もやし えだまめ とうもろこし	こめ あぶら かたくりこ さとう

今月の一平均栄養価

エネルギー kcal	597	鉄 mg	2.1	ビタミンC mg	33
たんぱく質 g	26.9	亜鉛 mg	3	食物繊維 g	6
脂質 g	19.5	ビタミンA μg	227	食塩相当量 g	1.8
カルシウム mg	312	ビタミンB1 mg	0.5		
マグネシウム mg	90	ビタミンB2 mg	0.5		