



# 10月分予定献立表

志免町立志免西小学校



| 日                                    | 曜日 | 牛乳 | 献立名              | おもにエネルギーのもとになる  | おもに体をつくるもとになる   | おもに体の調子を整える                 | エネルギー | たんぱく質 | しぼう              |  |  |
|--------------------------------------|----|----|------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|-------|-------|------------------|--|--|
|                                      |    |    |                  | こめ・むぎ・パン・あぶら    | ぎゅうにゅう・にく・さかな   | やさい・くだもの・きのこ                | Kcal  | g     | g                |  |  |
| 2                                    | 月  | ○  | 麦ごはん きくらげ佃煮      | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | たまねぎ・きゃべつ・しいたけ              | 605   | 26.1  | 14.8             |  |  |
|                                      |    |    | 回鍋肉 ひじき入りシュウマイ   | でんぷん・こむぎこ       | ぶたにく・とりにく       | ブロッコリー・ふかねぎ・にんじん            |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | ブロッコリー           | あぶら・みずあめ・さとう    | ひじき・みそ・だいず      | ちんげんさい・たけのこ・きくらげ            |       |       |                  |  |  |
| 3                                    | 火  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | だいこん・にんじん                   | 701   | 28.4  | 23.6             |  |  |
|                                      |    |    | 鶏肉のレモン焼き 大根サラダ   | マヨネーズ・あぶら       | まぐろ・とりにく・いりこ    | たまねぎ・きゃべつ・ねぎ                |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | コーンスープ 饅頭煮       | じゃがいも・さとう       | ベーコン・だいず・いんげんまめ | ブロッコリー・とうもろこし               |       |       |                  |  |  |
| 4                                    | 水  | ○  | (十五夜) 栗おこわ       | こめ・もちこめ         | ぎゅうにゅう          | きょうな                        | 695   | 23.6  | 20.6             |  |  |
|                                      |    |    | 焼き魚 青のり和え        | くり・さとう・でんぷん・あぶら | さんま・とうふ・あおのり    | しいたけ・ねぎ                     |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | 味噌汁 十五夜大福        | さつまいも・さといも・みずあめ | あぶらあげ・みそ・わかめ    | もやし・にんじん                    |       |       |                  |  |  |
| 5                                    | 木  | ○  | 麦ごはん あさり佃煮       | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | たまねぎ・にんじん                   | 620   | 24.9  | 12.5             |  |  |
|                                      |    |    | じゃがいもの旨煮         | あぶら・くろざとう       | ぎゅうにく・こんぶ       | しいたけ・いんげん・きゅうり              |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | 切り干し大根の酢の物       | さとう・じゃがいも       | こうやどうふ・あさり      | きりぼしだいこん・こんにゃく              |       |       |                  |  |  |
| 11                                   | 水  | ○  | 麦ごはん かなぎ佃煮       | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | もやし・にんじん                    | 646   | 25.2  | 23               |  |  |
|                                      |    |    | 唐揚げ 昆布和え         | でんぷん・あぶら        | とりにく・こんぶ        | きゃべつ・ほうれんそう                 |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | 沢煮鮎              | さとう・みずあめ        | かなぎ・かんでん・とうふ    | にら・たけのこ・きくらげ                |       |       |                  |  |  |
| 12                                   | 木  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | きゃべつ・こまつな                   | 679   | 25.1  | 24               |  |  |
|                                      |    |    | 煮魚 ごま和え          | さとう・ごま          | さば・とうふ          | にんじん・だいこん                   |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | 豚汁               | さつまいも           | ぶたにく・みそ         | こんにゃく・ねぎ・ごぼう                |       |       |                  |  |  |
| 13                                   | 金  | ○  | パン いちじくジャム       | パン              | ぎゅうにゅう          | いちじく・きゅうり                   | 616   | 25.9  | 18.2             |  |  |
|                                      |    |    | ポークビーンズ          | さとう・みずあめ        | ぶたにく・だいず        | たまねぎ・きゃべつ                   |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | シーフードサラダ くだもの    | じゃがいも・あぶら       | たこ・わかめ・ひじき      | トマト・にんじん・りんご                |       |       |                  |  |  |
| 16                                   | 月  | ○  | (誕生日給食)          | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | たまねぎ                        | 655   | 22.4  | 13.7             |  |  |
|                                      |    |    | 麦ごはん ビーフカレー      | じゃがいも           | ぎゅうにく・れんずまめ     | にんじん・トマト                    |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | 海そうサラダ デザート      | あぶら・さとう         | わかめ・ひじき・ハム・かいそう | きゃべつ・きゅうり                   |       |       |                  |  |  |
| 17                                   | 火  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | きゃべつ・こまつな・もやし               | 634   | 27.2  | 21.1             |  |  |
|                                      |    |    | 鰯の西京焼き おひたし      | アーモンド           | さわか・みそ          | ごぼう・だいこん・しいたけ               |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | けんちん汁 アーモンド      | さといも・さとう        | とりにく・とうふ        | にんじん・こんにゃく・ふかねぎ             |       |       |                  |  |  |
| 18                                   | 水  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | にんじん・たまねぎ・たけのこ・もやし          | 638   | 22.8  | 18.6             |  |  |
|                                      |    |    | シャージャン豆腐         | あぶら・はるさめ        | あつあげ            | ちんげんさい・こんにゃく・きゃべつ           |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | パンサンスー くだもの      | でんぷん・さとう・ごま     | みそ・ぶたにく         | れんこん・しいたけ・きくらげ・きゅうり<br>オレンジ |       |       |                  |  |  |
| 19                                   | 木  | ○  | 麦ごはん 味のり         | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | たけのこ・にんじん                   | 620   | 28.8  | 15.7             |  |  |
|                                      |    |    | 焼き魚 がめ煮          | さといも・あぶら        | とりにく・あつあげ       | ブロッコリー・こんにゃく                |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | ブロッコリーのごま和え      | ごま・さとう・くろざとう    | さけ・わかめ・のり       | れんこん・ごぼう・しいたけ               |       |       |                  |  |  |
| 20                                   | 金  |    | 鍛 錬 遠 足          |                 |                 |                             |       |       |                  |  |  |
| 23                                   | 月  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | たまねぎ・たけのこ                   | 639   | 26.7  | 19.2             |  |  |
|                                      |    |    | 親子煮 おかか和え        | あぶら・さとう         | とりにく・たまご        | しいたけ・もやし・ねぎ                 |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | くだもの             |                 | かつおぶし           | こまつな・にんじん・りんご               |       |       |                  |  |  |
| 24                                   | 火  | ○  | 発芽玄米ごはん          | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | えのきだけ・ねぎ                    | 635   | 23.7  | 17.2             |  |  |
|                                      |    |    | シラフライ 酢の物        | こむぎこ・パンこ・あぶら    | しいら・だいず・あぶらあげ   | きゃべつ・たまねぎ                   |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | 味噌汁              | でんぷん・さとう・さといも   | ちくわ・わかめ・とうふ・みそ  | きゅうり・にんじん                   |       |       |                  |  |  |
| 25                                   | 水  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | たまねぎ・にんじん                   | 690   | 27.1  | 19.2             |  |  |
|                                      |    |    | ハッシュドビーフ ブロッコリー  | あぶら・さとう         | ぎゅうにく・なまクリーム    | マッシュルーム・パセリ                 |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | ジャーマンポテト いりこ     | じゃがいも・みずあめ      | ベーコン・いんげんまめ・いりこ | ブロッコリー・えだまめ・トマト             |       |       |                  |  |  |
| 26                                   | 木  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | きりぼしだいこん・しいたけ               | 666   | 27.6  | 15               |  |  |
|                                      |    |    | 魚の香味焼き 味噌汁       | さといも            | あじ・とりにく・あぶらあげ   | にんじん・きぬさや・しめじ               |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | 切り干し大根の炒め煮 ヨーグルト | さとう・あぶら         | みそ・ヨーグルト        | こんにゃく・ねぎ・だいこん               |       |       |                  |  |  |
| 27                                   | 金  | ○  | 米粉パン             | パン              | ぎゅうにゅう          | たまねぎ・マッシュルーム                | 668   | 29    | 21.8             |  |  |
|                                      |    |    | マカロニのクリーム煮       | マカロニ・あぶら・さとう    | とりにく・あさり        | きゃべつ・にんじん・とうもろこし            |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | ハニーサラダ くだもの      | バター・こむぎこ・はちみつ   | ハム・チーズ・ひじき      | ブロッコリー・きゅうり・キウイフルーツ         |       |       |                  |  |  |
| 30                                   | 月  | ○  | 麦ごはん             | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | たまねぎ・にんじん                   | 647   | 26.6  | 17.5             |  |  |
|                                      |    |    | マーボー豆腐           | あぶら・さとう         | みそ・ぎゅうにく        | ねぎ・きゃべつ・もやし                 |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | ナムル くだもの         | でんぷん・ごま         | とうふ・しらすほし       | しいたけ・にら・りんご                 |       |       |                  |  |  |
| 31                                   | 火  | ○  | 麦ごはん 納豆          | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう          | だいこん・にんじん                   | 583   | 24.5  | 13.9             |  |  |
|                                      |    |    | 大根と豚肉の味噌煮        | でんぷん            | ぶたにく            | しいたけ・いんげん・もやし               |       |       |                  |  |  |
|                                      |    |    | おひたし             | あぶら・さとう         | みそ・なっとう         | こまつな・こんにゃく・はくさい             |       |       |                  |  |  |
| ※ 材料購入等により、献立を変更することがありますので、ご了承願います。 |    |    |                  |                 |                 | 平均栄養量                       | 646   | 25.8  | 18.3<br>25.5%    |  |  |
| ※ 献立内容等について何かありましたら、学校までご連絡ください。     |    |    |                  |                 |                 | 基準栄養量                       | 640   | 24    | エネルギー比<br>20～30% |  |  |