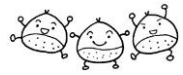


令和5年



10月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補け-(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんずいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	火	○	ごはん	牛どん(ぐ)もやしとコーンのおひたしかぶのみそ汁さつまいもチップス	牛肉 油あげ	牛乳	かぶ葉にんじん	しょうが たまねぎもやし コーン かぶ	米 さとうさつまいも	サラダ油ごま油 ごま	640 24.0 19.6 2.3	
4	水	○	ソフトめん	ししゃものごまフライほうれんそうのおひたしカレーなんばんりんご	かつおぶしとり肉 なると	牛乳ししゃも	ほうれんそうにんじんこまつな	もやし たまねぎキャベツ ながねぎりんご	ソフトめんさとうかたくりこパンこ	サラダ油ごま	637 29.0 18.5 2.7	
5	木	○	むぎごはん	ポークしゅうまいきゅうりのちゅうかごまあえマーボーとうふおさかなアーモンド	ふた肉 とうふ	牛乳カタクチウソ	にんじん なら	きゅうり にんにくしょうが たまねぎ干しいたけだけのこ ながねぎ	米 麦 さとうかたくりこごむぎこ	ごま油 ごまサラダ油アーモンド	650 26.7 21.9 1.9	
6	金	○	成田のくりごはん	さけのさいきょうやきのりマヨあえごもく汁バナナ	さけ かまほことり肉 油あげ	牛乳のり	ほうれんそうにんじんこまつな	キャベツ れんこんだいこん バナナ	米 雑穀米さとうさといも	くり ごまマヨネーズ	687 27.4 19.5 2.3	
10	火	○	むぎごはん	イカフライきりほしだいこんのにつけえのきのみそ汁ブルーベリーゼリー	イカ とり肉さつまあげとうふ	牛乳	にんじんさやいんげんこまつな	きりほしだいこんえのきだけ	米 麦 さとうおふ ぜりーパンこ	サラダ油	645 22.7 15.5 2.1	
11	水	○	こめこパン(メ-プルヅ ャム)	手作りかぼちゃグラタンこまつなときのこのソテーミネストローネ	ふた肉ウインナーとり肉だいす 金時豆いんげん豆	牛乳 チーズ	かぼちゃパセリこまつなにんじんトマト	たまねぎ にんにくしめじ えのきだけコーン キャベツ	パンこむぎこパンこ さとうメ-プルヅ ャム	サラダ油バターオリーブ油	700 27.0 25.9 2.5	
12	木	○	ごはん	さばのカレーやきごぼうサラダすまし汁ブルーヨーグルト	さば とり肉とうふ 油あげ	牛乳ヨーグルト	にんじんこまつな	たまねぎ ごぼうきゅうり だいこんながねぎ	米	マヨネーズごま	640 27.7 19.7 2.1	
13	金	○	ごはん	れんこんのつくねやきごまあえくたくさんとうにゅう汁みかん	とうふ とり肉だいす ふた肉油あげとうにゅう	牛乳	ほうれんそうにんじん	しょうが ながねぎれんこん キャベツごぼう だいこんみかん	米 はんこかたくりこさとうさつまいも	ごま サラダ油	621 27.4 16.3 2.0	
16	月	○	むぎごはん	ホイコーローちゅうかくらげサラダサンラータンくろゴマプリン	ふた肉ちゅうかくらげとり肉 とうふたまご	牛乳	にんじん	しょうが にんにくたまねぎ キャベツきゅうり ながねぎ干しいたけ もやしえのきだけ だけのこ	米 麦 さとうかたくりこごまプリン	サラダ油ごま油	691 29.2 20.6 2.2	
17	火	○	ごはん(わかめふりかけ)	あかうおしろしょうゆやきそくせきつけじゃがいもとあつあげのそぼろに	あかうお ふた肉あつあげ	牛乳わかめ	さやいんげん	キャベツ きゅうりだいこん しょうがたまねぎ	米 じゃがいもさとうかたくりこ	ごま サラダ油	616 28.7 16.4 1.9	
18	水	○	ごはん	ふた肉のしょうがやきわふうサラダなめこ汁	ふた肉 とうふ	牛乳のり	こまつなにんじん	しょうが にんにくえのきだけ なめこながねぎ	米 さとう	サラダ油	637 25.6 22.4 2.2	
19	木	○	チキンライス	オムライスシートえだまめサラダキャベツとベーコンのスープウエハース	とり肉 たまごハム ベーコン	牛乳	にんじんトマトパセリ	たまねぎ きゅうりコーン えだまめキャベツ	米 麦 さとうじゃがいもウエハース	サラダ油	655 24.6 20.8 2.6	
20	金	○	むぎごはん	ほきフライちくさあえきりほしだいこんのみそ汁アセロラミルク	ほき 油あげとうふ	牛乳	ほうれんそうにんじん	キャベツ もやしきりほしだいこんながねぎ	米 麦 さとうアセロラパンこ	サラダ油 ごまごま油	630 20.5 16.7 2.1	
23	月	○	丸わりパン	チリコンカンかぼちゃサラダスライスチーズひと口ぶどうゼリー	ふた肉 牛肉ベーコンだいす 金時豆いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじんトマトかぼちゃ	にんにく たまねぎグリーンピースきゅうり	パン さとうゼリー	サラダ油バターマヨネーズ	681 26.9 28.5 2.7	
24	火	○	むぎごはん	あじのたつたあげおかかあえさわにわんプチトマト	あじ かつおぶしふた肉	牛乳	こまつなにんじんプチトマト	しょうが キャベツもやし ごぼうだいこん えのきだけ干しいたけながねぎ	米 麦 こむぎこめこ さとう	サラダ油	609 27.1 15.9 2.0	
25	水	○	ごはん	あつやきたまごなっとうあえさつま汁北海道ヨーグルト	たまご なっとうとり肉	牛乳ヨーグルト	ほうれんそうにんじん	だいこん ごぼう干しいたけながねぎ	米 さつまいも	ごま	660 23.9 19.9 2.1	
26	木	○	ごはん	いわしみそれにれんこんサラダおじゃがもち汁りんご	いわし ハムふた肉	牛乳	にんじんこまつな	れんこん きゅうりキャベツ ごぼうだいこん ながねぎりんご	米 さとうおじゃがもち	サラダ油	644 25.1 16.9 2.5	
27	金	○	むぎごはん	きのこカレーじゃここんぶサラダやさしいチップス	ふた肉	牛乳 チーズこんぶちりめん	にんじんトマトこまつなかぼちゃ	にんにく しょうがたまねぎ しめじマッシュルームエリンギ キャベツれんこん	米 麦 こむぎこさとうさつまいも	サラダ油バター ごまごま油	665 21.2 21.1 2.2	
31	火	○	むぎごはん	とりのごまネーズやきひじきごもくにキャベツのみそ汁パンフキンパバロア	とり肉 ちくわだいす 油あげ	牛乳 ひじき	にんじんさやいんげん	ながねぎ にんにくしょうが だけのこキャベツ もやしえのきだけ	米 麦 さとうおふパバロア	マヨネーズごま サラダ油	667 28.2 19.8 2.5	
給食回数 19 回					学校給食摂取基準(小学4年)		熱量: 650kcal		月平均		651	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。							たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g)				25.9	
							脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g)				19.8	
							食塩相当量: 2.0g以下				2.3	