

令和3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		
			しゅしょく	ふくしょく	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初年 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	○	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご	米 砂糖 小麦粉 マカロニ	サラダ油 バター	683 20.2 24.0 1.8	
4	月	○	むぎごはん	さばのカレーやき きんぴらごぼう むらくも汁 フチトマト 2つぶ	さば さつまあげ なると とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな フチトマト	玉ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	624 28.1 17.9 2.3	
5	火	○	ごはん	とりのごまネーズやき ひじき五目に さつま汁	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ にんにく しょうが たけのこ 大根 ごぼう	米 砂糖 さつま芋	白ごま サラダ油	617 28.7 17.2 2.5	
6	水	○	ごはん	いわしオレンジに なっとうあえ きりぼし大根のみそ汁 手作りくりむしパン	いわし とうふ きな粉 とうにゅう	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ	米 小麦粉	白ごま くり	735 27.5 17.8 2.5	
7	木	○	しょうゆ ラーメン (ちゅうかめん)	にらまんじゅう ごぼうサラダ バナナ	ふた肉 やきふた なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ バナナ	中華めん	白ごま サラダ油	631 23.1 19.8 2.2	
8	金	○	パエリア	ほきフライ えだまめサラダ ヨーグルトあえ	えびいか あさり ツナ ハム ほき	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン 枝豆 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖	バター オリーブ油	666 27.7 17.3 1.8	
11	月	○	むぎごはん	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワンタンスープ みかん	ふた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 干しいたけ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま油 白ごま	618 24.3 15.1 1.9	
12	火	○	さんまごはん	あつやきたまご はいせんごまあえ くたくさんとうにゅう汁	たまご ふた肉 油あげ さんま とうにゅう	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 さつま芋	白ごま サラダ油	642 25.5 25.4 2.5	
13	水	○	コッペパン	手作りかぼちゃグラタン コーンサラダ ミネストローネ はちみつゼリー	ふた肉 とり肉 大豆 えだまめ	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん トマト	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 金時豆	サラダ油 バター	682 22.4 21.9 2.6	
14	木	○	むぎごはん	牛どんのぐ いそかあえ 大根のみそ汁	牛肉 油あげ	牛乳 しらす のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	612 25.1 18.5 2.6	
15	金	○	むぎごはん	さわら西京やき ちぐさあえ のっぺい汁 シャインマスカット 2つぶ	さわら 油あげ とり肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ シャインマスカット	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま ごま油	596 25.5 15.1 2.0	
18	月	○	ごはん	ポークしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーとうふ カルてつヨーグルト	とうふ ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	713 30.7 21.2 2.4	
19	火	○	ごはん (ふりかけ)	赤魚の白しょうゆやき かぼちゃのバターに おじゃがもち汁 りんご	ふた肉 赤魚	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	大根 長ねぎ ごぼう りんご	米 砂糖 おじゃがもち	バター サラダ油	629 24.9 13.2 1.9	
20	水	○	肉うどん (ソフトめん)	ちくわのいそべあげ ポパイサラダ ばくがゼリー	やきちくわ たまご かつお節 油あげ なると ふた肉	牛乳 青のり ちりめん のり	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 長ねぎ	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま	687 29.8 17.1 2.1	
21	木	○	ごはん	手作りとうふソテー のりマヨあえ 五目汁 ひと口ぶどうゼリー	とうふ とり肉 ふた肉 大豆 かまぼこ 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ キャベツ れんこん 長ねぎ 大根	米 パン粉 砂糖 里芋	白ごま	662 29.4 21.1 2.1	
22	金	○	むぎごはん (のり)	さけのたつたあげ きりぼし大根のにつけ けんちん汁	さけ とり肉 さつまあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 小麦粉 米粉 里芋	サラダ油	655 26.0 17.9 2.0	
25	月	○	ごはん	ビーフカレー コーンサラダ かき	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり かき	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	654 19.1 20.4 2.0	
26	火	○	ごはん	すきやきふう ごまあえ やきいも	牛肉 やきとうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おふ さつまいも	白ごま	613 22.5 16.7 1.4	
27	水	○	ごはん	とりのからあげ そくせきづけ かぶのみそ汁 かたぬきチーズ	とり肉 油あげ	牛乳 チーズ	かぶ葉 にんじん	にんにく しょうが かぶ キャベツ 大根 きゅうり	米 片栗粉	サラダ油 白ごま	653 30.1 20.5 2.4	
28	木	○	むぎごはん	あじのしおやき れんこんサラダ とん汁 かみかみ大豆	あじ ハム ふた肉 大豆	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	611 29.6 16.1 2.2	
29	金	○ ミルク	丸わりパン (スライス)	えびカツ 小松菜のガーリックソテー フルーツミックス	ウィンナー えび	牛乳 チーズ	こまつな	にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	丸パン ミルク-ケ-ヒ-	サラダ油 オリーブ油	667 25.5 22.5 2.4	
給食回数 21 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量：650kcal たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質：19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量：2.0g以下		月平均		650 26.0 18.9 2.2	
※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。												

