



2019年度 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～10月の栄養目標～季節の食べ物について知ろう～

10月の給食カルシウム量ベスト3：第1位10月23日（552mg）・第2位10月4日（508mg）・第3位10月17日（478mg）



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく 質	むきじつ 無機質	ビタミン・ 無機質	
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					685 Kcal 23.3 g 22.2 g 1.7 g 312 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	マカロニサラダ	さとう・マカロニ	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	かぼちゃむしパン	ケーキミックス・さとう	あぶら	たまご	スキムミルク	かぼちゃ	
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 Kcal 19.8 g 16.6 g 2 g 380 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	やさしいソテー		あぶら			えのきだけ・はねぎ	
	みそしる	じゃがいも		みそ		りんご	
3 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	631 Kcal 28.3 g 24.4 g 2.6 g 268 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくのオレンジソースやき			とりにく		レモン・マーマレード	
	こふきいも	じゃがいも					
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		トマト・たまねぎ・パセリ	
4 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					702 Kcal 33.2 g 25.7 g 2 g 508 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・だいず		にんじん・いんげん・ほししいたけ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・コーン・はねぎ・ほししいたけ	
	だいずのふりかけ	さとう	ごま・あぶら	かつおけつりぶし・だいず	ちりめんじゃこ		
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					675 Kcal 23.8 g 18.1 g 1.8 g 383 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう	あぶら	だいず・とりにく		かぼちゃ・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・みそ		なめこ・こまつな	
	ブルーヨーグルト	さとう		ヨーグルト		ブルー	
8 (火)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリーンピース	616 Kcal 22.1 g 21.3 g 2.7 g 307 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
	にくだんごスープ	はるさめ		つくね		たまねぎ・にんじん・だいこん・ほししいたけ・はねぎ	
9 (水)	ソフトめん	こむぎこ					700 Kcal 29.9 g 25.8 g 3.7 g 434 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
10 (木)	おさくらごはん	こめ・むぎ					641 Kcal 30.7 g 21.3 g 2.4 g 292 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしよくだん(ツナそぼろ)	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくだん(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	けんちんじる	でんぷん・こんにゃく・じゃがいも		とうふ・とりにく		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					577 Kcal 24.3 g 13.5 g 2 g 297 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう		ちくわ・さつまあげ・うすらのたまご・みそ		だいこん	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・レタス・きゅうり・コーン	
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					597 Kcal 20.9 g 16.7 g 2.1 g 379 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごぼういりハッシュドポーク	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ヘルシーサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
16 (水)	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり	664 Kcal 24.7 g 20.6 g 2.8 g 367 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	くろはんべんのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	くろはんべん・たまご	あおのり		
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・ピーマン・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム		
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						670 Kcal 30.2 g 23.3 g 2.6 g 478 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうゆき		マヨネーズ	さけ・みそ				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
	すましじる			とうふ・かまぼこ		にんじん・えのきだけ・ほうれんそう		
ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう・スキムミルク				
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					657 Kcal 18.6 g 25.1 g 1.8 g 336 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ		
	れんこんサラダ	さとう	マヨネーズ・ごま		ヨーグルト	れんこん・キャベツ・にんじん		
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		はねぎ			
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					670 Kcal 25.7 g 23 g 2.6 g 397 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	うすらのたまご			うすらのたまご				
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	チーズ	レタス・きゅうり・キャベツ・コーン		
23 (水)	ロールパン(せわり)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		644 Kcal 8.6 g 26.4 g 2.8 g 552 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ		
	コールスローサラダ	さとう	あぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり		
はくさいクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン		チーズ・ぎゅうにゅう・スキムミルク	はくさい・にんじん・たまねぎ・カリフラワー		
24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					627 Kcal 31.9 g 16.5 g 2.8 g 336 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき	こめこうじ		さけ				
	ごもくまめ	こんにゃく		だいず・あぶらあげ	こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース		
	ぐたくさんじる	さつまいも		とうふ・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ		
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					639 Kcal 19.3 g 18.8 g 1.7 g 325 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース		
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン		
きっかみかん					みかん			
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					687 Kcal 28.1 g 21.6 g 2.3 g 313 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	おこのみまめ	でんぶん	あぶら	しろいんげんまめ	あおのり			
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 Kcal 28.5 g 20.5 g 2.5 g 351 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にら		
	かわりきんぴら		ごま	ぶたにく	ひじき	ごぼう・にんじん・さやいんげん		
みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ			
30 (火)	ふきよせごはん	さつまいも	ごま	とりにく		にんじん・しめじ	606 Kcal 25 g 18.3 g 2.9 g 323 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのごもくに	さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース		
だいこんのわふうスープ			ベーコン		だいこん・にんじん・はくさい・えのきだけ・はねぎ			
31 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					676 Kcal 26.8 g 27.1 g 2.2 g 323 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さとう・でんぶん	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいず				
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・にんじん・きゅうり		
みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな			

今月の給食は21回です。

16日(水)・17日(木) 6年生修学旅行で給食がありません。

29日(火) 2年生は生活科校外学習で給食がありません。

秋の味覚

【さつまいも・しめじ・にんじん】
ふきよせごはん

【りんご】
りんご

【新れんこん】
れんこんサラダ

【さといも】
さといもみしまコロッケ
みそおでん

【みかん】
きっかみかん

