



平成30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18日(594mg)・第2位10月10日(525mg)・第3位10月1日(462mg)

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		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)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
1月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						691 Kcal 27.8 g 22.9 g 2.7 g 462 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき			さわら・みそ				
	ごまあえ	さとう	ごま			ごまつな・キャベツ		
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ・はねぎ		
ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう・スキムミルク				
2月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						594 Kcal 18.2 g 16.7 g 1.9 g 281 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・さとう	バター・あぶら	ウィンナー・ベーコン		たまねぎ・トマト・グリーンピース・にんじん		
	ハルシーサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
3月	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごま	ぶたにく		たかなづけ・ねぶか		509 Kcal 23.1 g 17.5 g 3.1 g 395 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				
	おひたし					ごまつな・コーン・キャベツ		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきだけ・はねぎ		
4月	ソフトめん	こむぎこ						723 Kcal 30.3 g 25.4 g 3.5 g 454 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	スキムミルク・チーズ	パセリ・たまねぎ・にんじん		
	ビーンズサラダ		あぶら	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	きっかみかん					みかん		
5月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						593 Kcal 20.2 g 16.9 g 2.1 g 389 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			ししゃも		
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	えのきだけ・はねぎ		
	りんご					りんご		
9月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						605 Kcal 26.5 g 21 g 2.3 g 368 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ピピンバ(にくみそ)	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ				
	ピピンバ(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご				
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ		
わかめスープ			とうふ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ			
10月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						640 Kcal 30.1 g 23.6 g 1.8 g 525 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トングドワフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく		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	あぶら	たまご		たまねぎ・コーン・ごまつな		
	だいずふりかけ	あぶら・さとう	ごま	かつおけづりふし・だいず	ちりめんじゃこ			
11月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						545 Kcal 17.7 g 16.8 g 1.7 g 327 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		
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん		
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきだけ・ごまつな		
かつおふりかけ	こむぎこ・さとう	ごま	だいず・いわし・かつお					
12月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						573 Kcal 24.8 g 13.7 g 2.1 g 302 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・みそ		だいこん		
	うずらのたまご			うずらのたまご				
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月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						651 Kcal 20.9 g 19.6 g 1.8 g 389 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		
	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		
アセロラゼリー	でんぷん				アセロラ			

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		
16 火	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		587 Kcal	
	まめにくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		まめ・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	20.8 g	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ	14.8 g	
	きっかみかん					みかん	2.7 g	
17 水	むぎいりごはん	こめ・むぎ					353 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		708 Kcal	
	じゃがいものミートカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	26.9 g	
	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	25.7 g	
18 木	アーモンドトースト	こむぎこ・さとう	ショートニング・アーモンド・マーガリン		スキムミルク		3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		402 mg	
	マカロニのクリームに	マカロニ・こむぎこ	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・ほうれんそう	26.9 g	
	こまつなキャベツのソテー		あぶら			キャベツ・こまつな・コーン	3 g	
19 金	むぎいりごはん	こめ・むぎ					402 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		829 Kcal	
	あじのフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら・ごま	あじ・たまご			31 g	
	あおなとひじきのひたし	さとう	ごま・あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	18.4 g	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	1.4 g	
22 月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					390 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 Kcal	
	にしよくどん(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	30.4 g	
	にしよくどん(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			21 g	
	みそしる			とうふ・みそ		みつば・なめこ	2.3 g	
	きっかみかん					みかん	295 mg	
23 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		658 Kcal	
	とりにくのごまソースかけ			とりにく			25.8 g	
	ごまソース	さとう	ごま				26.3 g	
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ		チーズ	えだまめ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン	2 g	
	はくさいスープ			ベーコン		はくさい・にんじん・パセリ	320 mg	
24 水	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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 Kcal	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウィンナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	22 g	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん	21.1 g	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	2.5 g	
25 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					384 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 Kcal	
	さけのしおこうじやき			さけ			32 g	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいために		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	あおりの	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・ピーマン	17.3 g	
	ぐだくさんじる			とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・さつまいも・はねぎ	2.7 g	
26 金	むぎいりごはん	こめ・むぎ					341 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		655 Kcal	
	いかのスペインに	さとう・でんぶん	あぶら	いか		パセリ	32.9 g	
	こふきいも	じゃがいも					15.2 g	
	コーンスープ	こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう・ス	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	1.8 g	
29 月	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	372 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 Kcal	
	とうのごもくに	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	24.7 g	
	だいこんのわふうスープ					だいこん・にんじん・はくさい・えのきだけ・はねぎ	18.1 g	
30 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		320 mg	
	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			24.7 g	
	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	28.2 g	
	とんじる	さといも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	2.3 g	
31 水	むぎいりごはん	こめ・むぎ					325 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		721 Kcal	
	ちゅうかどん	でんぶん	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・いか			29.9 g	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	28.2 g	
						2.3 g		
						20.2 g		
						1.7 g		
						286 mg		

今月の給食は22回です。

11日(木) 3年生校外学習で給食がありません。

18日(木)・19日(金) 6年生修学旅行で給食がありません。

