



2020年度10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

| 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 ^{たんぱく} 脂質 ^{しつ} しょくえん |
|-----------|----------------|---|-----------------------|-----------------------|---------------------|---|---------------------------------------|---|
| | | 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 ^{たんぱく} 炭水化物 ^{たんぱく} | 脂質 ^{しつ} | たんぱく質 ^{たんぱく} | 無機質 ^{むきしつ} | ビタミン ^{びたみん} ・無機質 ^{むきしつ} | | |
| 1 (木) | おさくらごはん | こめ・むぎ | | | | | 667 Kcal 27.7 g 20.7 g 2.2 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | にしよくだん(ツナ) | さとう | こめあぶら | ツナ | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | | |
| | にしよくだん(たまご) | さとう | あぶら | たまご | | | | |
| | けんちんじる | じゃがいも・こんにやく・でんぷん | ごまあぶら | とりにく・とうふ・かつおだし | | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ みかん | | |
| 2 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 601 Kcal 19.3 g 20.5 g 2.0 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | さともみしまコロッケ | さともみ・さとう・こむぎこ・こめ・でんぷん | こめあぶら ら・なだね あぶら | ぶたにく・だいず | | たまねぎ | | |
| | グリーンサラダ | さとう | こめあぶら | | チーズ | キャベツ・きゅうり | | |
| | みそじる | | | あぶらあげ・みそ・にぼしだし | わかめ | だいこん・はねぎ | | |
| 5 (月) | かつおぶりかけ | さとう | ごま | いわし・かつお | | | 662 Kcal 21.8 g 20.9 g 2.1 g | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ちゅうかどん(ぐ) | でんぷん | ごまあぶら ら・こめあ 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 | | |
| | 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 | | |
| 6 (火) | ブルーベリーゼリー | さとう | | | かんてん | ブルーベリー | 629 Kcal 30.5 g 19.4 g 2.5 g | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | さばのカレーチーズやき | | | さば | チーズ | | | |
| | あおなとひじきのにびたし | さとう | ごま | あぶらあげ | ひじき | こまつな | | |
| 7 (水) | みそじる | | | みそ・にぼしだし | わかめ | かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ | 594 Kcal 22.4 g 17.7 g 2.4 g | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | とうふハンバーグ | でんぷん・しょうしんこ・さとう | ラード | とうふ・ぶたにく・とり にく・たら | | たまねぎ | | |
| | トマトソース | さとう | ごま | | | トマト | | |
| 8 (木) | こふきいも | じゃがいも | | | | たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ | 760 Kcal 28.2 g 36.5 g 1.5 g | |
| | やさいスープ | | | ベーコン | | | | |
| | アーモンドトースト | こむぎこ・さとう | マーガリン・アーモンド | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ポークピーズ | じゃがいも・こむぎこ | バター・こめあぶら | だいず・ぶたにく | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト | | |
| 9 (金) | ヨーグルトあえ | | | | ヨーグルト | みかんかん・パインかん・ももかん・りんごかん | 678 Kcal 31.4 g 25.7 g 2.6 g | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ししゃものたつたあげ | でんぷん・さとう・こむぎこ | こめあぶら | | ししゃも | | | |
| | ひじきのいために(大豆いり) | さとう | こめあぶら | だいず・あぶらあげ・にぼしだし | ひじき | にんじん・いんげん | | |
| 12 (月) | とんじる | じゃがいも・こんにやく | | とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし | | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ | 578 Kcal 20.7 g 17.8 g 2 g | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | キャベツいりつくね | でんぷん・さとう | | とりにく | | キャベツ | | |
| | じゃがいものちゅうかサラダ | じゃがいも・さとう | こめあぶら | | | きゅうり | | |
| 13 (火) | ちゅうかコーンスープ | でんぷん | | とうふ・たまご | | はねぎ・ほししいたけ・コーン | 594 Kcal 31.5 g 15.6 g 3.4 g | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | さけのしおこうじやき | しおこうじ | | さけ | | | | |
| | こまあえ | さとう | ごま | | | こまつな・キャベツ | | |
| 14 (水) | みそじる | じゃがいも | | あぶらあげ・にぼしだし | わかめ | たまねぎ・えのきだけ・はねぎ | 727 Kcal 26.2 g 30 g 2.2 g | |
| | こんぶのつくだに | さとう | ごま | | こんぶ | | | |
| | わかめごはん | こめ・むぎ | | | わかめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | とりのからあげ | でんぷん・こむぎこ | こめあぶら | とりにく | | | | |
| 15 (木) | マカロニサラダ | マカロニ・さとう | マヨネーズ | | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | 623 Kcal 24.8 g 24.3 g 1.7 g | |
| | かきたまじる | でんぷん | | たまご・かつおだし | | にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ | | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | さかなのマスタードやき | パンこ | マヨネーズ | さけ | | パセリ | | |
| ポテトスープ | じゃがいも | | ベーコン | | たまねぎ・にんじん・パセリ | | | |
| りんご | | | | | りんご | | | |

| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのほたらき | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん | |
|-----------|---------------|-----------------|---------------|-------------------|---|---|---------------------------------------|-------------------------------|
| | | 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 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 638 Kcal 25.8 g 23 g 2.5 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | | |
| | ピピンバ(ぎゅうにく) | さとう | ごま・ごまあぶら | ぎゅうにく・みそ | | | | |
| | ピピンバ(たまご) | | ごま・ごまあぶら | たまご | | | | |
| ピピンバ(ナムル) | | | | ほうれんそう・キャベツ | | | | |
| | わかめスープ | | ごま | とうふ | わかめ | にんじん・たまねぎ・はくさい | | |
| 19 (月) | 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 | 561 Kcal 21.7 g 14.6 g 2.9 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | | |
| | ちゅうかさサラダ | さとう | ごまあぶら | | | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はくさい・はねぎ | | |
| | にくだんごスープ | はるさめ | | つくね | | | | |
| 20 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 650 Kcal 26.1 g 24.1 g 2.2 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | がんものにつけ | でんぶん・さとう | なたねあぶら | だいず | | にんじん | | |
| | ツナとあおなごまあえ | さとう | ごま | ツナ | | こまつな・キャベツ・にんじん | | |
| | くたくさんじり | じゃがいも・こんにゃく | | とうふ・あぶらあげ・みそ・ほしだし | | ごぼう・だいこん・こまつな | | |
| 21 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 633 Kcal 32.3 g 22.9 g 3 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | | |
| | さかなのわふうピザ | さとう | バター | さわら・みそ | チーズ | | | たまねぎ・トマト |
| | ブロッコリーのおかかあえ | | | かつおけずりだし | | | | ブロッコリー |
| たまごスープ | でんぶん | | たまご・ベーコン | わかめ | たまねぎ・ほうれんそう | | | |
| | ソフトめん | こむぎこ | | | | | | |
| 22 (木) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 693 Kcal 28.9 g 22.2 g 3.6 g | |
| | ミートソース | こむぎこ | バター・こめあぶら | ぶたにく・ぎゅうにく | チーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ | | |
| | みしまじゃがとっと | じゃがいも・さとう・でんぶん | こめあぶら | ぐち | | こまつな | | |
| | ドレッシングあえ | さとう | こめあぶら | | | キャベツ・にゅうり・にんじん・コーン | | |
| 23 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 716 Kcal 30.1 g 25.9 g 1.5 g | |
| | 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 | じゃがいも・でんぶん・さとう | カシューナッツ・こめあぶら | さわら・だいず | | | | |
| | えのきスープ | | | とうふ・ベーコン | | えのきだけ・にんじん・たまねぎ・こまつな | | |
| | きっかみかん | | | | | みかん | | |
| 26 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 572 Kcal 20.8 g 19.3 g 1.3 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ぎょうざ | こむぎこ・でんぶん・さとう | ごまあぶら | ぶたにく |  | たまねぎ・キャベツ・ニラ | | |
| | ぶたキムチ | | ごまあぶら | ぶたにく | | はくさいキムチ・ピーマン・たまねぎ | | |
| | はるさめスープ | はるさめ | ごまあぶら | ベーコン | | にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな | | |
| 27 (火) | なめし | こめ・むぎ | | | | | 642 Kcal 23 g 14.9 g 2.4 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | | |
| | おさく | じゃがいも・こんにゃく・さとう | こめあぶら | とりにく・かつおだし | | | | だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん |
| | かきたまみそしる | でんぶん | | たまご・とうふ・かつおだし | | | | にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな |
| ブルーヨーグルト | さとう | | ヨーグルト | | ブルー | | | |
| 28 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 636 Kcal 22.6 g 17.8 g 2.1 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | マーボードウフ | さとう・でんぶん | こめあぶら | ぶたにく・とうふ・みそ | | たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ | | |
| | パンサンスー | はるさめ・さとう | ごま・ごまあぶら | | | きゅうり・キャベツ・コーン | | |
| | きっかみかん | | | | | みかん | | |
| 29 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 784 Kcal 31.5 g 28.8 g 2.4 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | さかなのオーロラソース | でんぶん・さとう | こめあぶら | さわら | | たまねぎ・トマト | | |
| | ビーンズサラダ | | マヨネーズ | だいず | チーズ | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | | |
| | みそしる | さつまいも | | みそ・ほしだし | わかめ | たまねぎ・こまつな | | |
| 30 (金) | ふきよせごはん | こめ・むぎ・さつまいも | | とりにく | | にんじん・しめじ | 615 Kcal 26.4 g 17.8 g 2.4 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | とうふのごもくに | でんぶん・さとう | こめあぶら | ぶたにく・とうふ・みそ | | たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ | | |
| | だいこんのわふうスープ | | | ぶたにく・かつおだし | こんぶだし | だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな | | |
| 31 (土) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 744 Kcal 25.9 g 26.9 g 2.6 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | じゃがいものミートカレー | カレールウ・じゃがいも | こめあぶら | ぶたにく・だいず | チーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト | | |
| | フレンチサラダ | さとう | こめあぶら | | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | | |
| | りんごのデザート | さとう | | | | りんご | | |

今月の給食回数は23回です。

給食がありません：10月8日(木)は5年生は自然体験学習で、給食がありません。10月21日(水)・22日(木)の2日間6年生は修学旅行で給食がありません。

給食があります：10月31日(土)はリレー大会で、給食があります。