



# 令和2年10月よていこんだてひょう



【小学校】 ★は、1かい 1かいせんしつまでとりにいきましよう。

日	曜日	しゅしよく てんかぶつ	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える		熱や力になるもの		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	木	むぎごはん	○	さばのカレーやき ★ほうれんそうのごますあえ ぬっぺじる おつきみだんご	さば ぶたにく とうふ するめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ たまねぎ もやし きりぼしだいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも だんご	ごま	682 30.0 18.2 2.9
2	金	ごはん	○	ハヤシソース ★キャベツとコーンのサラダ いちごプリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく きゅうり たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう プリン	あぶら	642 18.8 18.3 1.3
5	月	ごはん	○	てつなべきょうざ ★げんきのでるサラダ にくだんごスープ みかんクレープ	ぶたにく ぎょうざ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり はくさい ながねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく	こめ さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	705 25.7 24.3 2.7
6	火	ごはん	○	きのこカレー (ルウ) ぶくじんづけ ★あわせるゼリーフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく しめじ ぶくじんづけ ナタデココ アロエ みかん パイン	こめ じゃがいも ごまぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	706 21.0 20.0 2.5
7	水	うめごはん	○	あきさわらのかぼちゃみそやき こうやどうふとひじきののもの ごじる	さわら あぶらあげ だいす みそ とうふ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう うめ ながねぎ だいこん こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	599 26.8 17.5 3.0
8	木	ごはん	○	しろはなまめコロッケ (ソース) れんこんのきんぴら あきのけんちんじる	とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	だいこん ほししいたけ しめじ ながねぎ れんこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも さといも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	655 23.4 18.4 2.8
9	金	コッペパン ブルーベリージャム	○	パンフキングラタン ★ブロッコリーサラダ (ドレッシング) コンソメスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ かぼちゃ	カリフラワー コーン マッシュルーム たまねぎ	コッペパン ジャム ごまぎこ	バター あぶら	639 21.8 23.3 2.7
12	月	ごはん	○	あじマスタードパンこやき ★そくせきづけ キャベツのカレースープ さつまポテト	あじ ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ はくさい コーン つぼづけ	こめ じゃがいも さつまポテト パンこ	ごま マヨネーズ	650 23.0 19.9 2.2
13	火	むぎごはん	○	あつやきたまご ★いそかあえ にくじゃが	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな いんげん	もやし たまねぎ しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	646 26.2 16.5 2.6
14	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき 1こ ★ごまつなのマヨネーズあえ いわしだんごじる	とりにく ツナ とうふ いわしだんご	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん えどな	ながねぎ しょうが コーン だいこん にんにく しめじ ほししいたけ えのきだけ	こめ さといも さとう	ごま マヨネーズ	603 29.8 17.7 3.1
15	木	ちゅうかめん	○	はるまき ★パンパンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ はちみつモンゼリー	ぶたにく はるまき とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし ながねぎ きゅうり コーン キャベツ こんにゃく にんにく しょうが	ちゅうかめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	724 23.1 30.5 3.5
16	金	なめし	○	さんまのかばやき こんざ あすかじる	さんま ぶたにく なまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん はくさい えのきだけ ごぼう しょうが ながねぎ こんにゃく	こめ さといも さとう	ごま あぶら	694 27.0 25.2 2.5
19	月	ごはん	○	いとよりだいチーズフライ ★きりぼしだいこんのサラダ だまごじる	いとよりだい とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん えどな	きゅうり だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ きりぼしだいこん	こめ パンこ だまごもち ごまぎこ でんぶん	ごま あぶら	647 23.4 20.8 1.9
20	火	ごはん	○	にらまん チンジャオロースー ちんげんさいスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく とうふ にらまん	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ ピーマン	たけのこ きくらげ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	636 26.5 19.4 2.4
21	水	きなこあげパン	○	★かいそうサラダ (ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	701 23.0 27.4 3.6
22	木	ごはん	○	ハンバーグきのこソース ★ほうれんそうわふうサラダ わかめスープ ひとくちみかんゼリー 1こ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまごだけ のり もやし しめじ えのきだけ コーン	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	625 20.9 20.0 3.0
23	金	ごはん	○	シューマイ 2こ ★にらともやしのちゅうかあえ ジャジャンどうふ	ぶたにく シューマイ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	680 27.8 23.2 2.8
26	月	ごはん	○	さばのおろしに ★えだまめサラダ しすいみそのとうがんじる	さば ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ごまつな	えだまめ もやし たまねぎ ながねぎ とうがん	こめ さとう	あぶら	713 28.1 25.8 3.4
27	火	きのこ スパゲティ	○	やきぐりコロッケ (ソース) ★コールスローサラダ はらじゆくドック (チーズ)	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	えのきだけ しめじ エリンギ ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり コーン	スパゲティ くり じゃがいも さつまいも はらじゆくドック	オリーブあぶら あぶら	669 21.4 30.8 6.3
28	水	ごはん	○	ショーロンポー マーポーどうふ ★ナムル	ぶたにく とうふ ショーロンポー だいす みそ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	ながねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり にんにく もやし	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	654 27.4 21.3 2.9
29	木	ごはん	○	おやこやき ★ごぼうサラダ すきやきふう アセロラゼリー	ぶたにく ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えどな いんげん	はくさい ごぼう ながねぎ えのきだけ コーン しらたき	こめ さとう ゼリー	あぶら	667 26.1 17.9 2.1
30	金	ごはん	○	ホキ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かぼちゃプリン	ホキ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな いんげん かぼちゃ	だいこん ほししいたけ ながねぎ きりぼしだいこん	こめ パンこ さつまいも さとう プリン ごまぎこ	ごま あぶら	726 27.0 21.6 3.3

★10月分給食費の口座振替日は、9月30日(水)になります。  
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
11月分と同じ日(11月2日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する  
場合がありますので、ご了承ください。



### 今月の酒々井産

さつま芋

味噌  
・26日:とうがん汁  
・30日:さつま汁

コシヒカリ  
1等米

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー: 650kcal		667
たんぱく質: 21.1~32.5g		24.9
脂質: 14.4~21.7g		21.7
食塩相当量: 2.0g未満		2.7

