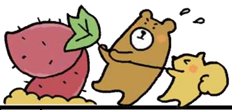
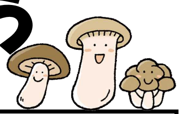
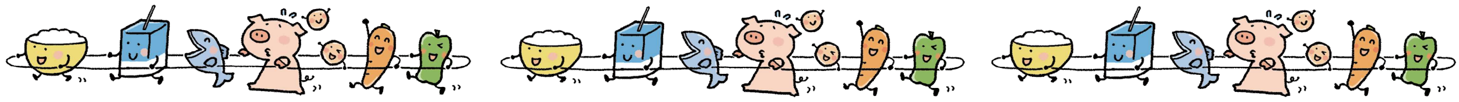


10月 こんだてざいりょうひょう



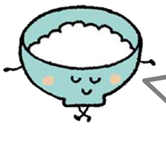
日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1 木	ごはん	○			こめ			
	肉団子		とりにく,ぶたにく,だいず		さとう	なたねあぶら		たまねぎ,にんにく,しょうが
	じゃこのおひたし			ちりめんじゃこ		ごまあぶら	ほうれんそう	もやし,コーン,ねぎ,メンマ
	お月見汁		あぶらあげ,ちらしかまぼこ		いももち（じゃがいも,こむぎこ）		にんじん	はくさい,しいたけ,ねぎ
	十五夜ゼリー			かんてん	さとう,みずあめ			みかん
2 金	栗ごはん	○			こめ	くり		
	玉子焼き		たまご		かたくりこ,さとう	ひまわりあぶら		
	のりナッツあえ			やきのり		アーモンド	こまつな,にんじん	キャベツ
	とん汁		ぶたにく,とうふ,みそ				にんじん	だいこん,ごぼう,つきこん,ねぎ
5 月	ごはん	○			こめ			
	鯵のカレー焼き		あじ		さとう			
	即席漬け					ごまあぶら,ごま	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり
	秋野菜の煮物		とりにく,あつあげ		さといも,こんにゃく,さとう	くり	にんじん,さやいんげん	まいたけ,ごぼう
6 火	米粉チョコチップパン	○			こめこパン（こむぎこ,こめこ,スキムミルク）,チョコチップ			
	大豆のナゲット		だいず		かたくりこ,さとう	こめあぶら		にんにく,しょうが
	フレンチサラダ					こめあぶら	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン
	コンソメスープ		ウインナー		じゃがいも		にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,しめじ
7 水	ごはん	○			こめ			
	炒り豆腐包み焼き		とうふ,とりにく		さとう,かたくりこ		にんじん	えだまめ,しいたけ,たけのこ,たまねぎ
	ごま酢あえ					すりごま,ごまあぶら	こまつな	もやし,コーン
	わかめと麩のみそ汁		みそ	わかめ	ふ		にんじん	だいこん,えのきたけ,ねぎ
8 木	ごはん	○			こめ			
	鱈と野菜のメンチカツ		たら		パンこ,さとう,かたくりこ,こむぎこ	こめあぶら		たまねぎ,キャベツ
	かかマヨあえ		かつおぶし			ノンエッグマヨネーズ	こまつな	キャベツ,コーン
	うすくず汁		とうふ,あぶらあげ		でんぷん		にんじん	だいこん,えのきたけ,ねぎ
9 金	みそラーメン	○	ぶたにく,みそ		ちゅうかめん（こむぎこ）		にんじん,にら	もやし,コーン,ねぎ,メンマ
	ひじきの中華サラダ			ひじき	さとう	ねりごま,ごまあぶら		キャベツ,きゅうり,えだまめ
	ブルーベリーゼリー			かんてん	さとう			ブルーベリー
12 月	ごはん	○			こめ			
	和風ハンバーグ		とうふ,とりにく,おから		さとう,でんぷん		にんじん,にんにく,しょうが	
	海そうサラダ		ツナ	かいそうミックス	さとう	ごまあぶら,ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり
	かぼちゃのみそ汁		あつあげ,みそ				かぼちゃ	たまねぎ,えのきたけ
13 火	ごはん	○			こめ			
	鰆の西京焼き		すずき,みそ					
	さつまいものごまあえ				さつまいも,さとう	すりごま	ブロッコリー	コーン
	ワンタンスープ		ぶたにく		わんたん		にんじん	ほししいたけ,メンマ,もやし,ねぎ
14 水	わかめごはん	○		わかめ	こめ			
	里いもコロッケ		とりにく		さといも,さとう,こむぎこ,パンこ,かたくりこ	こめあぶら,なたねあぶら		
	青菜とハムのサラダ		ハム			こめあぶら	ほうれんそう	もやし
	塩とり汁		とりにく,あつあげ					だいこん,はくさい,ごぼう,ねぎ



2020年10月　京ヶ瀬小学校

日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品 たんぱく質	からだをつくる 赤色の食品 ミネラル	勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品 炭水化物	勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品 脂肪	体の調子を整える 緑色の食品 ビタミン	体の調子を整える 緑色の食品 ビタミン
15 木	マーボーライス	○	とうふ,ぶたにく,みそ		こめ,かたくりこ,さとう	こめあぶら,ごまあぶら	にんじん,にら	ねぎ,しいたけ,たけのこ
	切干しのナムル		ツナ			ごまあぶら,ごま	こまつな	きりぼしだいこん,きゅうり
	みかん							みかん
16 金	ごはん	○			こめ			
	鱒の竜田揚げ		ます		かたくりこ	こめあぶら		しょうが
	春雨サラダ		ハム		はるさめ,さとう	ごまあぶら,ごま	こまつな	もやし
	みそけんちん汁		とうふ,みそ		じゃがいも	ごまあぶら	にんじん	だいこん,つきこん,ごぼう,ねぎ,しいたけ
20 火	ごはん	○			こめ			
	秋刀魚の生姜煮		さんま		みずあめ,さとう			しょうが
	のり酢あえ		ツナ	きざみのり		ごま	ほうれんそう,にんじん	キャベツ
	野菜のうま煮		あつあげ,みそ		じゃがいも,さとう			つきこん,キャベツ,えのきたけ
21 水	ごはん	○			こめ			
	れんこんのはさみ揚げ		とりにく,あぶらあげ		パンこ,かたくりこ	こめあぶら,なたねあぶら		れんこん,たまねぎ,しいたけ
	たくあんあえ					ごま		たくあん,キャベツ,きゅうり
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ,みそ		じゃがいも		こまつな	たまねぎ,えのきたけ
22 木	セルフツナサンド	○	ツナ		コッペパン（こむぎこ,スキムミルク）	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり,たまねぎ
	ほうれん草のソテー		ウインナー			こめあぶら	ほうれんそう	キャベツ,コーン
	マンハッタンクラムチャウダー		あさり,ベーコン		じゃがいも	こめあぶら	にんじん,パセリ,ピーマン,トマト	セロリー,たまねぎ
23 金	きのこ大麦めん	○	とりにく,あぶらあげ		おおむぎめん（こむぎこ,おおむぎこ）,さとう		にんじん	たけのこ,えのきたけ,しいたけ,しめじ,まいたけ,ねぎ
	さつまいものかき揚げ				こむぎこ,さつまいも	こめあぶら	かぼちゃ,にんじん	たまねぎ
	昆布あえ			しおこんぶ		ごまあぶら,ごま	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり
26 月	ごはん	○			こめ			
	鯖のてり焼き		さば		さとう			
	ごまマヨあえ					ノンエッグマヨネーズ,すりごま	こまつな	れんこん,キャベツ,コーン
	すまし汁		とうふ	わかめ	ふ			えのきたけ,ねぎ
27 火	五目チャーハン	○	やきぶた,いりたまご		こめ	ごまあぶら	にんじん	ねぎ,しいたけ
	中華サラダ		ハム		さとう	ごまあぶら		キャベツ,もやし,きゅうり
	肉団子のスープ				はるさめ,さとう		にんじん,にら	きくらげ,えのきたけ,はくさい
	りんごタルト		とうにゅう		さとう,みずあめ,かたくりこ,こめこ			りんご
28 水	ごはん	○			こめ			
	鮭のみそカツ		さけ		パンこ,こむぎこ,さとう,キャッサバこ	こめあぶら		ねぎ,にんにく,しょうが
	梅おかかあえ		かつおぶし				ほうれんそう	もやし,きゅうり,うめびしお
	秋の具だくさん汁		あつあげ,みそ		さつまいも			れんこん,しめじ,ごぼう,ねぎ,だいこん
29 木	ごはん	○			こめ			
	ごまだれ焼肉		ぶたにく,みそ		さとう	こめあぶら,すりごま	にら	たまねぎ
	ナッツサラダ					アーモンド,こめあぶら	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり
	切干しの沢煮風汁		かまぼこ		しらたき		にんじん,みずな	きりぼしだいこん,えのきたけ,ごぼう
30 金	秋のハヤシライス	○	ぶたにく,だいず		こめ,さつまいも	こめあぶら	トマト	マッシュルーム,たまねぎ
	グリーンサラダ					こめあぶら	ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,コーン
	かぼちゃババロア		とうにゅう,だいずこ		みずあめ,さとう		かぼちゃ	

摂取基準（文部科学省）		今月の摂取栄養量	
エネルギー	６５０　kcal	エネルギー	６４５　kcal
たんぱく質	２５．８　g	たんぱく質	２４．７　g
カルシウム	３５０　mg	カルシウム	３５３　mg



感染症の状況や天候等により、
急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。