



10月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日！！



神埼市学校給食共同調理場 小学校



日曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料他	エネルギー kcal	糖質 g
	主食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
火	ごはん	○ あじのかばやきふうこほうのきんひらすまじる	あじ さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう	しょうが こぼう たまねぎ	せいかく さとう たまねぎ	さとう せいかく さとう あぶら 酒 醬油 みりん 醬油 酒 みりん	596	24.5	15.7	
	ビビンバ(むぎごはん)	(あじつきにく) お好みそ (ナムル) わかめスープ	ぎゅうひきく だいす あかもそ どうふ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	りんごピューレ はねぎ にんじん	もやしきくらげ たまねぎ	さとう せいかく さとう あぶら 酒 みりん 醬油 酒 みりん	604	24.1	20.2	
木	ごはん	○ とりとこんさいのひらつくねこまつなどこにやくのいためのかばちゃのみぞしる	とりとこんさいのひらつくね こおりどうふ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ	にんじん はねぎ	せいかく こぼう たまねぎ しめじ	615	23.3	18.0	
	むぎごはん	○ きのこカレー ピーチスサラダ	とりにく いんげんまめ ツナ ミックスピーナツ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ えだまめ	しめじ えのき マッシュルーム ねんにく しょくが たまねぎ りんごピューレ	648	25.5	20.7	
7月	ふりかえきゅうじつ										
8火	おべんとうのひ										
水	ごはん	○ いわしのしょうがに やさいのゆかりあえ かきたまじる	いわしのしょうがに ささみ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ はねぎ	もやし たまねぎ	せいかく かたくりこ	583	24.6	17.6	
	そぼろちらし	○ こぼうサラダ ひだじる	とりひきにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こぼう きゅうり まなみ	せいかく さとう じやがいも	607	23.1	23.0	
木	ごはん	○ とうふハンバーグ しおこんぶサラダ ドマトスープ	とうふ しおこんぶ トマトスープ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	せいかく さとう じやがいも	616	22.8	17.9	
	スポーツのひ										
火	ごはん	○ オムレツ イタリアンサラダ やさいスープ	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり まなみ	せいかく かたくりこ	569	19.9	18.3	
	きつねごはん	○ かんざきしょくのひ	あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	れんこん	せいかく まき さとう	534	21.6	17.5	
木	チキンライス	○ ポトフ ブルーツヨーグルト	とりにく みーとボール ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ まなみ こぼう	せいかく さとう じやがいも	577	21.6	15.7	
	ごはん	○ わふうきんぴらつつみやき きりほししたいこんのサラダ チキンスープ	わふうきんぴらつつみやき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ まなみ こぼう	せいかく あぶら ごまドレッシング	600	23.4	18.8	
月	むぎごはん	○ マーボーとうふ きくらげのちゅうかあえ	とうふ ぶたひきにく だいす あかもそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんじん キャベツ もやし まくらげ	せいかく さとう じやがいも	580	22.5	17.3	
	カレーピラフ	○ アーモンドサラダ ミルクスープ	だいす とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	せいかく かたくりこ じやがいも	575	23.0	19.8	
水	むぎごはん	○ しらみずかなのみそマヨソース	あかうお みそ とうにゅう づもくまめ さつまあげ だいす こんさいじる	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ まなみ	せいかく まくらげ じやがいも	650	27.3	21.1	
	ごはん	○ さといもとなまあげにもの わかめとツナのサラダ	さといも なまあげ とうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	せいかく さとう じやがいも	590	24.8	15.8	
木	コッペパン	○ とりにくのガーリックやき こまドレサラダ コーンスープ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ににく キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら 醬油 塩 こしょう	560	25.8	24.1	
	むぎごはん	○ いわしのうめに かぶしあえ さつまじる	いわしのうめに とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう	せいかく さとう さつまいも あぶら 酒 塩 醬油 みりん	597	25.7	15.7	
火	ごはん	○ おでんふうに こますあえ	とりにく やさいみれ なまあげ	ぎゅうにゅう	こんぶ	にんじん だいこん	せいかく さとう じやがいも	537	23.4	12.5	
	むぎごはん(むぎごはん)	○ おりどうふのどんぶり	とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	えだまめ とうもろこし もやし キャベツ	せいかく さとう あぶら 塩 醬油 酒 みりん	620	26.0	19.3	
木	ごはん	○ かぼちゃかたんぱーぐ やさいソーテー ジャガイものみぞしる	かぼちゃかたんぱーぐ ささみ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きゅうり とうもろこし きくらげ	せいかく じやがいも あぶら 醬油 塩 こしょう 煎干 削り節	591	24.3	17.4	

*※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均(3, 4年生) 651 26.3 20.1

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均（3、4年生） 65.1 26.3 20.1