

10月 予 定 献 立 表

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			583 kcal	
	タンドリーチキン	鶏肉, ヨーグルト		しょうが, にんにく	ケチャップ, カレー粉, 塩	26.5 g	
	ひよこ豆のサラダ	ツナ, ひよこめ		キャベツ, きゅうり, にんじん	和風ドレッシング	25.0 g	
	じゃがいもとわかめのスープ	ベーコン わかめ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, こまつな	中華味 塩 しょうゆ	2.1 g	
2 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			654 kcal	
	秋野菜のカレー	運動応援 こんだて	鶏肉	たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, 生しいたけ, にんにく, りんごピューレ	塩, こしょう, ソース, カレールウ	21.5 g	
	りっちゃんの		ロースハム, こんぶ, かつお節	油, さとう	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	19.0 g
	元気サラダ						1.5 g
	ヨーグルトムース		ヨーグルトムース				
5 月	フォカッチャ 牛乳	牛乳	フォカッチャ			581 kcal	
	スパゲティナポリタン	豚肉, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう, にんにく, トマト缶	トマトケチャップ, ソース, ブイヨン	22.7 g	
	サラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, にんじん	エッグケアマヨネーズ	20.5 g	
	果物			りんご		1.9 g	
6 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			580 kcal	
	チャプチェ	豚肉	春雨, 油, さとう, ごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, にら, たまねぎ, たけのこ, しいたけ	塩, 酒, しょうゆ	21.8 g	
	チキンナゲット	チキンナゲット	油			17.6 g	
	わかめスープ	わかめ		たまねぎ, えのきたけ, にんじん, チンゲンツアイ	中華だし, 酒, しょうゆ, 塩	1.6 g	
7 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			587 kcal	
	カレーおでん風に	鶏肉, ちくわ	じゃがいも, さとう	だいこん, にんじん, こんにゃく, えだまめ	かつおだし, 酒, しょうゆ, カレー粉	23.5 g	
	ツナコーンサラダ	ツナ		コーン, きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ	エッグケアマヨネーズ	19.0 g	
						1.3 g	
8 木	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン			649 kcal	
	うどん	鶏肉, 油揚げ, かまぼこ	うどん, さとう	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しいたけ	しょうゆ, 塩, かつおだし	28.2 g	
	海藻サラダ	ササミ, 海藻サラダ		キャベツ, きゅうり	ドレッシングナムル, 和風ドレッシング	22.2 g	
	果物			みかん		2.3 g	
9 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			585 kcal	
	麻婆豆腐	豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ	さとう, かたくり粉, 油	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ缶	テンメンジャン, しょうゆ, 酒	22.5 g	
	中華春雨サラダ	ロースハム	はるさめ, ごま, ごま油, さとう	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	17.6 g	
						1.9 g	
13 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			582 kcal	
	鶏肉と大豆の炒め物	鶏肉, ゆで大豆, 赤みそ	かたくり粉, こむぎ粉, 油, さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, えだまめ, たけのこ缶, しょうが	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	25.2 g	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン	たまねぎ, にんじん, しめじ, きくらげ, ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	16.1 g	
						1.3 g	
14 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			587 kcal	
	あじのフライ	あじのフライ				20.6 g	
	茎わかめの煮物	油揚げ, 茎わかめ	こんにゃく, ごま油, さとう	にんじん, えだまめ	しょうゆ, みりん	16.9 g	
	味噌汁	みそ	さつまいも	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しめじ	いりこだし	1.5 g	
15 木	きな粉パン 牛乳	きな粉 牛乳	コッペパン, 油, さとう			548 kcal	
	野菜炒め	豚肉	油	キャベツ, もやし, にんじん, コーン	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	25.3 g	
	チキンスープ	とり肉	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー, パセリ	白ワイン, ブイヨン, こしょう, 塩, がらスープ	19.8 g	
						1.6 g	

10月 予 定 献 立 表

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			579 kcal
	豚肉の炒めに	豚肉	しらたき, 油, さとう	たまねぎ, ごぼう, えだまめ	酒, 塩, しょうゆ	26.0 g
	味噌汁	わかめの, 油揚げ, みそ	ふ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	いりこだし,	16.1 g
	ふりかけ	ひじきぱっぱ				1.8 g
20 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			647 kcal
	ハヤシライス	豚肉	じゃがいも, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, トマト缶	ハヤシルー チャップ, デミグラスソース	22.6 g
	キラキラフルーツ		ナタデココ	もも缶, みかん缶, パイン缶		16.8 g
						1.5 g
21 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			601 kcal
	魚の紅葉焼き	さけ		にんじんピューレ, パセリ	塩, エッグケア	24.7 g
	きりぼし大根の煮物	油揚げ	こんにゃく, さとう, 油	切干しだいこん, 干し椎茸, にんじん, えだまめ	酒, みりん, しょうゆ,	19.6 g
	みそ汁	ミニ絹厚揚げ, みそ,		たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな	いりこだし,	1.6 g
22 木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			630 kcal
	シェパーズパイ	豚ひき肉, いんげんペースト, 生クリーム	バター じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト缶, パセリ	赤ワイン, 塩, チャップ, ソース	25.0 g
	野菜スープ	鶏肉	油	にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, パセリ	白ワイン, ブイヨン, 塩	23.1 g
	チョコクリーム		フラワーチョコクリーム			2.2 g
23 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			603 kcal
	佐賀レンコン入り混ぜご飯	とり肉, 油揚げ	さとう, 油	にんじん, しいたけ, ごぼう, えだまめ れんこん	しょうゆ, 塩, 酒	22.0 g
	れんこんつくね	れんこんいりつくね				18.3 g
	味噌汁	ミニ絹厚揚げ, みそ		たまねぎ, こまつな, にんじん, しめじ, えのき たけ	いりこだし	1.7 g
26 月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			610 kcal
	マカロニグラタン	鶏肉, ベーコン, 牛乳, シュレット チーズ	マカロニ, 油, パン粉	たまねぎ, にんじん, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, ホワイトソース	25.1 g
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	じゃがいも, 油	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, パセリ	ブイヨン, 塩, 酒, こ しょう	23.3 g
	青りんごゼリー		青りんごゼリー			1.9 g
27 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			610 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉	じゃがいも, こんにゃく, 油 さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん	21.8 g
	サラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, コーン	エッグケアマヨネーズ	20.1 g
	のり	てまきのり				1.3 g
28 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			557 kcal
	魚のごましょうゆからめ	ホキ 40g	かたくり粉, こむぎ粉, 油, ごま さとう		酒, 塩, 白こしょう, こ しょうゆ,	22.8 g
	おかか炒め	豚肉, かつお節(破片)	ごま油	キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん	塩, こしょう, しょうゆ	15.1 g
	みそ汁	花ざいく, 米みそ, 合わせみそ		たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, ほんしめじ	いりこだし	1.9 g
30 金	ごはん	牛乳	ごはん			193 kcal
	手作りハンバーグ	牛ひき肉, 豚ひき肉, おから, 豆 乳	パン粉, バター, さとう	ソテーオニオン	塩, こしょう, ワイン, ケチャップ, ソース	22.2 g
	野菜ソテー	ベーコン	油	キャベツ, もやし, にんじん, コーン	塩, こしょう, ブイヨ ン, しょうゆ	23.1 g
	春雨汁		はるさめ	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, 干し椎茸	かつおだし, しょうゆ, 酒, 塩	1.4 g
	デザート		さつまいもと栗のタルト			

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやゲームなど何かと目を使う機会が多いですね。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状になることがあります。スマートフォンやゲームは時間をきめて使いましょう。目を大切にすることを意識して生活しましょう。

め けん こう か

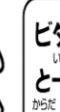
目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、
ウナギ
など魚介類



レバー

ビタミンAは油
と一緒にとると、
体への吸収率が
アップします。

