

10月 給食こんだてよてい表

神埼市学校給食共同調理場
小学校

まいつき 19日は 食育の日!!

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー kcal	く た し ん ば g	し つ し 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						
1	こおりどうふのそぼろどん (むぎごはん)	○	ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ とうもろこし	せいはいまい きょうかまい	あぶら	塩 醤油 酒 みりん	660	28.5	19.6	
4	ごはん	○	こまつなのアーモンドあえ かきたまじる	たまご とりにく	はねぎ	こまつな えのき たまねぎ	さとう かたくりこ	アーモンド	醤油	628	24.1	18.3	
5	ごはん	○	おでんぶつにも ごまずあえ	とりにく ちくわ さつまあげ うずらたまご なまあげ	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし きゅうり	こんにやく さといも せいはいまい きょうかまい	さとう ごま	醤油 酢	712	38.0	22.6	
6	ごはん	○	さけのしおやき	さけ	ぎゅうにゅう		せいはいまい きょうかまい	あぶら	塩 酒 醤油	705	26.1	22.8	
7	ごもくごはん (むぎごはん)	○	ひじきのものに ぶたじる	とりにく こおりどうふ だいず ぶたにく なまあげ みそ	ほしひじき	にんじん えだまめ	こんにやく さとう	あぶら	酒 醤油 みりん	577	22.7	18.2	
8	しおやきそば きりこみコッパン	○	あけどりのケチャップがらめ	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが マッシュルーム えだまめ	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒 ケチャップ ウスターソース	564	25.7	16.9	
11	ごはん	○	ツナサラダ チャウダー	ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング	塩 こしょう たらこ	653	22.1	20.6	
12	ごもくごはん (むぎごはん)	○	きりほしだいこんのおかかえ すましじる	かつおぶし うずらたまご	はねぎ	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ えのき	さとう	みりん 醤油	658	21.5	21.9	
13	むぎごはん	○	バンバンジー	むしささみ	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	スパゲティ コッパン	あぶら ごまあぶら	564	25.7	16.9	
14	ごはん	○	ぎゅうにくとだいこんのもの すのもの ひじきふりかけ	ぎゅうにく こおりどうふ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	だいこん もやし、キャベツ きゅうり	こんにやく さといも さとう せいはいまい きょうかまい	あぶら ごま 酢 醤油	653	22.1	20.6	
15	やきにくチャーハン (むぎごはん)	○	コーンサラダ	かいそうミックス	こまつな	とうもろこし きゅうり	イタリアンドレッシング	あぶら	醤油 酒	658	21.5	21.9	
16	むぎごはん	○	ポトフ こくさんりんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにく ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	えだまめ りんごゼリー ごぼう たまねぎ キャベツ	あぶら あぶら	塩 こしょう たらこ 醤油 コシカ	601	20.8	15.3	
17	かんざしよのひ ごはん	○	まーぼーはるさめ	とりひきにく ぶたひきにく あかみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ	さとう はるさめ かたくりこ せいはいまい きょうかまい むぎ	あぶら あぶら	塩 こしょう たらこ 酒 醤油 豆板醤	674	27.4	19.8
18	ごはん	○	きくらげのサラダ	きくらげ	ぎゅうにゅう	きピーマン	キャベツ だいこん もやし きくらげ	さとう	あぶら	酢 醤油 マスタード	694	22.2	25.3
19	ごはん	○	とりにくのりんごソースかけ のりあえ しじる	とりにく	ぎゅうにゅう やきのり	こまつな にんじん にんじん はねぎ	しょうが りんごピューレ レモン キャベツ きゅうり	さとう さとう	塩 こしょう 醤油 酒 醤油 酢	674	27.4	19.8	
20	ごはん	○	ししゃもフライ	ししゃもフライ	ぎゅうにゅう		せいはいまい きょうかまい	あぶら	酒 削り節 煮干し	694	22.2	25.3	
21	ごはん	○	マヨネーズサラダ にくだんごスープ	ミートボール	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ	あぶら	塩 こしょう	609	20.9	19.4	
22	ごはん	○	さんまのみぞれに やさしいため すましじる	さんまのみぞれに ベーコン うおそうめん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのき	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 塩 削り節 醤油 みりん	690	23.1	20.4	
23	チキンカレー (むぎごはん)	○	バリバリサラダ	ツナ	かいそうミックス	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ きりほしだいこん きゅうり キャベツ えだまめ	じやがいも ぎょうざのかわ さとう	あぶら カルー ケチャップ ウスターソース 醤油 酢 塩	690	23.1	20.4	
24	しそわかめごはん (むぎごはん)	○	たろめん ごぼうサラダ やききょうざ	ぶたにく えび むしささみ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ とうもろこし しょうが	うどん	あぶら	塩 こしょう たらこ ごま わふうドレッシング	560	23.4	13.8
25	ごはん	○	ぶたにくとキャベツのホイコーロー ビーフスープ	ぶたにく こめみそ とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン はねぎ こんぶ にんじん	たけのこ キャベツ しょうが たまねぎ きくらげ	さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	みりん 醤油 みりん 塩 がらスープ 塩 こしょう 醤油 酒	641	23.1	17.1
26	ごはん	○	とりのてりやき	とりにく	ぎゅうにゅう		せいはいまい きょうかまい	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 みりん 醤油 酢	704	26.1	25.0	
27	ごはん	○	きりほしだいこんのマヨネーズあえ とうにゅうみそじる	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ なまあげのしせんぶんに	わかめ	にんじん はねぎ	ごぼう きりほしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが	こんにやく さとう かたくりこ せいはいまい きょうかまい	あぶら 酒 みりん 醤油	673	25.3	21.9	
28	むぎごはん	○	もやしのごまあえ	ほうれんそう	にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	醤油 酢 辛子	683	24.8	20.2	
29	ポークシチュー	○	ぶたにく いんげんまめ	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ せり	じやがいも	あぶら ハヤシルー	塩 こしょう たらこ	683	24.8	20.2	
30	しおこんぶサラダ	○	ローズハム かつおぶし	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	塩 こしょう 酢	749	29.1	27.8	
31	さかなのカレーあげ	○	さば	さば	ぎゅうにゅう		かたくりこ	あぶら	塩 酒 カレー粉	749	29.1	27.8	
1	こおりどうふのいために さつまいものみそじる	○	こおりどうふ とりにく こめみそ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ	たまねぎ えのき	こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 煮干し 削り節	602	24.0	15.7	
2	かむかむのひ あおなごごはん (むぎごはん)	○	ぶたにくとこんぶのいもの からしあえ	ぶたにく こおりどうふ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおな	たけのこ だいこん ごぼう ほうれんそう にんじん	さといも こんにやく さとう せいはいまい きょうかまい むぎ	あぶら ごま	醤油 みりん 酒 塩	602	24.0	15.7
3	ハンバーグ	○	ハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト	さとう	あぶら	ケチャップ ウスターソース たらこ	678	25.1	27.4	
4	みかん キャベツのサラダ コーンスープ	○	みかん	みかん	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ	きゅうり キャベツ	イタリアンドレッシング	酢	678	25.1	27.4	
5	きりこみコッパン	○	ベーコン いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ えだまめ	はくりきこ	あぶら	塩 こしょう たらこ	653	25.0	20.5	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合や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。

基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

今月の平均
基準値
653 25.0 20.5
650 26.8 18.0