



10月 よていこんだて表

福岡小学校

日	こ ん だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
3火	ごはん 牛乳 スペインふうオムレツ ひじきサラダ ハッシュドポーク	牛乳 たまご ぶたにく チーズ ベーコン ひじき ツナ スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム にんにく	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま	704	23.6	24.6	2.1	
4水	ごはん 牛乳 ヤンニョムいわし はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのもの	牛乳 いわし ぶたにく	にんじん だいこん いんげん きゅうり もやし きくらげ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	716	25.7	22.9	2.6	
5木	セサミトースト 牛乳 ミートボール はなやさいサラダ ポトフ ミニゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし かぶ たまねぎ キャベツ	パン バター ごま さとう ジャがいも	634	19.9	24.0	2.6	
6金	ごはん 牛乳 とりのからあげ ごまあえ さつまじる りんご	牛乳 とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん さつまいも あぶら ごま かたくりこ さとう	677	27.5	19.4	1.8	
10火	10月10日は「目のあいデー」です。目の健康に良いといわれている食材を多く取り入れたこんだてにしました。								
10火	ナポリタン 牛乳 ほうれんそうサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ウインナー チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう ピーマン ブロッコリー とうもろこし しめじ トマト ブルーベリー	スパゲティ バター こむぎこ さとう あぶら	612	19.4	20.6	2.1	
11水	ごはん 牛乳 やさいコロッケ わかめサラダ とうふのちゅうかに	牛乳 わかめ とりにく とうふ うずらたまご えび	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ とうもろこし	ごはん ジャがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら	697	24.8	21.2	2.5	
12木	さつまいもごはん 牛乳 あじのあげに マカロニサラダ とりだんごじる	牛乳 あじ ハム みそ とりにく あぶらあげ	にんじん きゅうり ながねぎ とうもろこし だいこん ごぼう こまつな	ごはん マカロニ マヨネーズ あぶら さつまいも ごま	663	27.0	23.6	2.4	
13金	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソースがけ あおのりポテト たまごとほうれんそうのスープ パナナ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご のり	にんじん たまねぎ エリンギ ながねぎ ほうれんそう パナナ マッシュルーム	ごはん ジャがいも さとう かたくりこ あぶら	669	21.7	17.6	2.0	
16月	カレーライス 牛乳 れんこんサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ みそ	にんじん たまねぎ れんこん ほうれんそう とうもろこし りんご にんにく しょうが	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま 卵不使用マヨネーズ	700	19.4	19.8	2.1	
17火	ごはん 牛乳 いかチリソースフライ やきにくサラダ ジャがいものそぼろに	牛乳 いか ぶたにく さつまあげ	キャベツ きゅうり にんじん もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん ジャがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	692	25.6	18.2	2.0	
18水	コッパン チョコクリーム 牛乳 マカロニグラタン やさいスープ	牛乳 とりにく ベーコン しらはなまめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム もやし パセリ	パン マカロニ こむぎこ ジャがいも バター あぶら チョコクリーム	646	23.1	22.9	2.3	
19木	ごはん 牛乳 ユーリンチー たくあんあえ タイピーエン	牛乳 とりにく ぶたにく なるとう うずらたまご かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん しょうが ながねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	651	25.9	20.2	2.5	
20金	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやき よせなべじる オレンジ	牛乳 さけ とりにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ えのき はくさい ながねぎ しょうが オレンジ	ごはん ごま さとう バター あぶら	636	25.8	20.2	2.1	
23月	ちゃんぽんめん 牛乳 だいがくいも ならもやしナムル フルーツタルト	牛乳 ぶたにく いか なるとう ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ もやし しょうが なら みかん パイン	めん あぶら さとう さつまいも タルト ごま ホイップクリーム	620	23.2	23.3	2.6	
24火	ごはん 牛乳 さかなのマヨネーズやき おかかあえ とんじる	牛乳 ほき ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ チーズ かつおぶし スキムミルク	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー パセリ ごぼう ながねぎ	ごはん ジャがいも 卵不使用マヨネーズ あぶら	643	29.2	21.4	1.9	
25水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ごぼうサラダ ワンタンスープ りんご	牛乳 ぶたにく ツナ ちくわ	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい たけのこ しいたけ もやし ごぼう こまつな りんご	ごはん ごま あぶら ワンタン	628	18.7	19.7	2.0	
26木	ごはん 牛乳 さばのみそに なっとうあえ さわにわん	牛乳 さば なっとう みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう ごぼう えのき たけのこ ながねぎ しょうが	ごはん さとう	661	26.7	22.4	2.7	
27金	10月27日は十三夜です。十三夜はこの時期に収穫された枝豆や栗を備えることから「豆名月」「栗名月」ともよばれます。								
27金	まいだけごはん 牛乳 やきぐりコロッケ ごまじゃこサラダ にらたまじる おつきみゼリー	牛乳 とりにく たまご とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう まいだけ なら えのき	ごはん さつまいも くり さとう あぶら ごま かたくりこ	642	23.1	19.3	2.4	
30月	ごはん たまごふりかけ 牛乳 チキンのオイルつつみやき けんちんじる ヨーグルト	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト みそ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ えのき だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん さといも さとう あぶら	650	28.5	19.2	1.9	
31火	ロールトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ウインナー チーズ しらはなまめ ツナ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ パプリカ かぼちゃ えだまめ とうもろこし	パン あぶら	669	27.2	27.7	3.2	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	660	14.7%	29.2%	2.3
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未満

