10月 よていこんだて表 福岡小学校



_		, 01,				and the			
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	エシルギー kcal	たんぱく質 g	順 g	少
水		乳 はなやさいサラダ	牛乳 ぶたにく いか スキムミルク	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム しめじ とうもろこし にんにく	ごはん じゃがいも あぶら	703	25.2	20.8	2.3
2 木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ こんさいのみそし		牛乳 ハム とうふ みそ とりにく あぶらあげ	にんじん きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ オレンジ	ごはん さといも さとう マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	683	21.7	24.7	2.1
3 金		コクリーム 牛乳 パポークビーンズ	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト にんにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう マカロニ チョコ	719	29.3	26.8	2.4
6 月			7牛乳 ぶたにく のり	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし えのき たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが	ごはん かたくりこ くり あぶら さとう はるさめ	664	24.1	18.2	2.5
7 火	ごはん 牛乳 ぎょうざ わかめ マーボーどうふ	サラダ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ だいず	キャベツ きゅうり にんじん にら たけのこ しいたけ とうもろこし しょうが にんにく ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	648	26.6	19.3	2.6
8 水	ごはん 牛乳 とりのてりやき きのこのみそしる		牛乳 とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ とうふ みそ ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのき ながねぎ なめこ にんにく しょうが	ごはん ごま あぶら	650	29.3	19.1	2.1
9 木		ごまあえ にらたまじる	牛乳 シイラ とりにく あぶらあげ たまご わかめ	にんじん こまつな しいたけ もやし たまねぎ にら	ごはん ごま あぶら さとう かたくりこ	609	28.5	15.7	2.4
	きょう とうがね ひ しない しょうちゅうがっこう おな こんだて 今日は東金の日です。市内の小 中 学 校 が同じ献立になっています♪みんなもたくさん食べてまんぷくになりましょう!!								
金	ごはん あじつけ ぶたにくのこめこ えどなのナムル	のり 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	+牛乳 ぶたにく とりにく みそ	しょうが えどな もやし にんじん はくさい だいこん えのき ねぎ		677	26.9	22.2	2.0
I 4 火	もやしとあぶらあ	ぶたにくとだいこんのにもの げのあえもの ジョア	さば あぶらあげ ぶたにく ジョア	にんじん だいこん ほうれんそう もやし いんげん しょうが	ごはん さとう ごま あぶら	646	24.2	23.3	2.2
I 5 水	あきのかおりごは ほきタルタルフラ とうふとなめこの	イ おかかあえ	牛乳 ほき あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし みそ	にんじん ブロッコリー なめこ だいこん ながねぎ	ごはん さつまいも くり あぶら さとう	678	25.7	20.7	2.4
16	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょう たぬきじる	がやき しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ さつまあげ	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しょうが たまねぎ もやし ながねぎ こまつな	ごはん ごま あぶら かたくりこ	640	26.9	22.6	2.0
l7 金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあ じゃがいものそぼ		牛乳 ちくわ たまご のり ハム ぶたにく さつまあげ	こまつな にんじん たまねぎ もやし しいたけ いんげん	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	635	22.1	15.9	1.8
20 月	こんさいサラダ		牛乳 とりにく チーズ かまぼこ	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも あぶら	641	21.3	16.4	1.9
21 火	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソ ポテトリヨネーズ	たまごスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム えのき ながねぎ ほうれんそう パセリ	ごはん じゃがいも マヨネーズ あぶら かたくりこ	658	22.2	21.7	2.2
22 水	きなこあげパン れんこんとひじき こめこのシチュー	のサラダ	牛乳 ひじき とりにく きなこ	にんじん れんこん ブロッコリー きゅうり たまねぎ しめじ	パン あぶら さとう マヨネーズ こめこ バター なまクリーム	639	23.9	24.4	2.0
23 木	パリパリサラダ	・ 牛乳 げんまいいりスープ	牛乳 とりにく ツナ たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん マッシュルーム ながねぎ しょうが	ごはん あぶら げんまい バター	623	23.4	22.9	2.6
24 金	ごはん 牛乳 いかのカレーあげ すきやきに	[*] さつまいもサラダ	牛乳 いか ぶたにく とうふ	にんじん きゅうり はくさい えのき ながねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん さつまいも ごま マヨネーズ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	670	28.0	20.6	2.0
27 月		, 牛乳 サラダ すいとんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご ハム だいす	にんじん きゅうり ブロッコリー だいこん ほうれんそう ながねぎ しょうが	ごはん さといも さとう あぶら すいとん	678	28.4	24.8	2.7
28 火	ごはん 牛乳 さばのゆずみそに とりだんごじる	こ はるさめサラダ ココアワッフル	牛乳 さば とりにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり だいこん もやし ごぼう ながねぎ こまつな	ごはん はるさめ さとう あぶら	693	28.4	20.6	2.1
29 水	ごはん たまごふ とりのからあげ とんじる	りかけ 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ とうふ ぶたにく みそ	ブロッコリー にんじん だいこん とうもろこし ごぼう ながねぎ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ ごま あぶら さといも	691	31.5	23.1	2.2
30 木	•	ずなとじゃこのサラダ	牛乳 ぶたにく なると いか ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ だいこん みずな しょうが		625	26.7	17.3	2.8
3 I 金	カレーピラフ 牛 シーザーサラダ かぼちゃクリーム	やさいスープ	牛乳 ベーコン チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー もやし パセリ	ごはん じゃがいも クルトン あぶら	701	17.7	24.8	2.8
		今月の平均	662	15.4%	28.7%	2.3			
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。					学校給食摂取基準	650	摂取エネル 13~20%		2.0 未満