

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
1 木	ハヤシライス 牛乳 ほうれんそうオムレツ はなやさいサラダ	牛乳 ぶたにく スキムミルク たまご	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 ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら くり	703	25.2	20.8	2.3
2 金	コッペパン チョコクリーム 牛乳 マカロニグラタン 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 トマト にんにく マッシュルーム	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
5 月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ ポテトサラダ こんさいのみそしる	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	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
6 火	あかかぶあおなごはん 牛乳 さばのみそに なめだけあえ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく さば 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 あぶら さとう はるさめ	664	24.1	18.2	2.5
7 水	ごはん 牛乳 ぎょうざ わかめサラダ マーボーとうふ	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 木	ごはん 牛乳 じゃこあえ ハッシュドポーク	牛乳 ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	ごはん あぶら なまクリーム	650	29.3	19.1	2.1
9 金	ごはん 牛乳 にくだんご きりぼしに やさいのみそしる	牛乳 みそ あぶらあげ さつまあげ わかめ とりにく	きりぼしだいこん にんじん しいたけ きぬさや たまねぎ えのき キャベツ	ごはん あぶら さとう	677	26.9	22.0	2.0
13 火	セルフオムライス 牛乳 ツナサラダ 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
14 水	ごはん ジョア さばのおろしソース もやしとあぶらあげのあえもの にくどうふ	さば あぶらあげ ぶたにく とうふ ジョア	しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ きぬさや だいこん	ごはん さとう ごま あぶら	646	24.2	23.3	2.2
15 木	あきのかおりごはん 牛乳 チーズかまぼこ おかかあえ とうふとなめこのみそしる	牛乳 あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ かつおぶし みそ チーズ	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 さとう	678	25.7	20.7	2.4
16 金	ごはん 牛乳 いかのあまからづけやき しおこんぶあえ たまきじる	牛乳 いか 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 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
19 月	ごはん 牛乳 フィレオチキン ごしきあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 たまご のり とりにく 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 火	カレーライス 牛乳 こんさいサラダ デザート	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	641	21.3	16.4	1.9
21 水	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソースかけ 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 木	セサミトースト 牛乳 れんこんとひじきのサラダ こめこのシチュー デザート	牛乳 ひじき とりにく	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 えだまめ	パン あぶら さとう マヨネーズ こめこ ごま バター なまクリーム	639	23.9	24.4	2.0
23 金	ごはん 牛乳 あじのあげに はるさめサラダ とりだんごじる	牛乳 とりにく たまご あじ	にんじん きゅうり もやし だいこん ながねぎ こまつな ごぼう きくらげ	ごはん あぶら はるさめ	623	23.4	22.9	2.6
26 月	ごはん 牛乳 いかのカレーやき さつまいもサラダ すきやきに	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 火	ごはん 牛乳 かますのてりやき のりあえ しおこうじにくじゃが	牛乳 ぶたにく ちくわ かます のり	にんじん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	678	28.4	24.8	2.7
28 水	ごもくごはん 牛乳 ししゃもフリッター ごまあえ にらたまじる	牛乳 ししゃも 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
29 木	ごはん 牛乳 ねぎしおチキン グリーンサラダ とんじる	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 金	しおやきそば ジョア ブロッコリーあえ デザート	ジョア ぶたにく たまご かつおぶし 牛乳 ごま	キャベツ もやし ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー	ちゅうかめん パイ さつまいも さとう	625	26.7	17.3	2.8
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	662	15.4%	28.7%	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