

10月の給食予定献立表

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

いちかわしりつふたまたようがっこう
市川市立二俣小学校



【今月の給食目標】

正しく配膳しよう

食器はならべ方が決まっています。食べる時に食器をもちやすくするために、

トレーにもきれいにおさまる、左ごはんは右スープを守るようにしましょう。

栄養価の月平均値		基準値	
エネルギー	635 kcal	650 kcal	
たんぱく質	24.9 g	27.0 g	
脂質	21.4 g	19.6 g	
食塩相当量	2.2 g	2.0 g	



日	曜日	牛乳	献立名	ち 血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
1	火	○	むぎごはん(大) 豆腐ハンバーグ和風おろしソース(小) ごぼうのきんぴら(小) じゃが芋と油揚げの味噌汁(わ) さとう	とりにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ ごま こんにやく じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう こまつな ねぎ ぶどう	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g	ハンバーグにはお肉だけではなく、豆腐が入っています。きんぴらに入っているごぼうは食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。
2	水	○	焼きうどん(大) かみかみイカのサラダ(小) 黒糖くるみむしりん	ぶたにく いか くわがめ とうにゅう かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ くるみ さとう あぶら ごま	だいこん とうもろこし もやし しめじ にんじん たまねぎ しょうが ピーマン キャベツ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.7 g	今日のサラダは、かみかみメニューです。歯ごたえのあるイカやくわがめが入っています。かむ回数目安は1口30回です。
3	木	○	むぎごはん(大) あぶたま丼(大) 豚肉と小松菜のいためもの(小) のっぺい汁(わ) りんご	あぶらあげ たまご のり とうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう こまつな しいたけ だいこん ねぎ しょうが はくさい みつば りんご	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g	「あぶらあげ」と「たまご」が入っているので、あぶたま丼という名前です。さきみのりをかけていただきます。
4	金	○	秋の香りの炊き込みごはん(大) さばの照り焼き(小) ごまみそ和え(小) 芋の子汁(わ)	あぶらあげ さば みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さつまいも さとう さといも こんにやく あぶら	しめじ まいたけ いんげん しょうが キャベツ もやし だいこん にんじん ねぎ こまつな	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.4 g	今日は秋が旬のきのこさつまいもが入ったごはんが出来ます。きのこはだしが出ておいしく、香りもよいので、苦手な人にもぜひ食べてほしいと思います。
7	月	○	スパゲティー(大) サーモンクリームソース(大) キャロットサラダ(小) かぶのカーレース(わ) かりかりじゃこ豆(小)	ベーコン ちりめん さけ しろいんげん ウインナー だいず ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティー こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ しめじ かぶ キャベツ セロリ とうもろこし	エネルギー 651 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.4 g	今日のスパゲティーは、旬が旬のおいしい鯖が入ったクリームソースです。秋に卵を産む鯖は、あぶらがたっぷり入っています。
8	火	○	ちりめんごぼうごはん(大) 切り干し大根の卵焼き(小) もやしのごまドレッシングサラダ(小) お月見汁(わ)	ぶたにく ちりめん とりにく たまご ツナ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも しらたまご	えのきたけ ごぼう きゅうり だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな かぼちゃ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g	十五夜に続いて美しい月が見られる十三夜は、この時期に収穫した枝豆や葉をおそなえすることから、今日は枝豆を使っています。
9	水	○	むぎごはん(大) きのこカレー(大) ポパイサラダ(小) ブルーベリーゼリー	だいず いんげんまめ とうにゅう かんてん ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム エリンギ きゅうり ミニトマト たまねぎ ブルーベリー	エネルギー 650 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.3 g	今日は目の愛護デーです。カレーのにんじん、サラダのほうれん草、デザートブルーベリーは目の健康に良い食べものです。
10	木	○	ごはん(大) さんまのかんろ煮(小) なっとう和え(小) めかぶと水菜のかき玉汁(わ) りんご	なっとう かつおぶし とうふ めかぶ たまご さんま ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ ほししいたけ えのきたけ みずな オレンジ ねぎ りんご	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g	さんまは漢字で秋の刀の魚と書のように、今は旬の魚です。さんまは、体が刀のようにするどくがっているのが特ちょうです。
11	金	○	こんぶときりほし大根のごはん(大) あさり入りさつまいあげ(小) アーモンド和え(小) 沢煮椀(わ)	とりにく あぶらあげ こんぶ たら あさり ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら アーモンド	にんじん しょうが ごぼう ほうれんそう ねぎ きりほしだいこん みつば しいたけ キャベツ たけのこ たまねぎ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g	さつまいあげに入っているあさりには鉄分が豊富です。食物せんいのある切干大根は、薄く切った大根を太陽の光にあて、乾燥させて作られます。
15	火	○	むぎごはん(大) 厚揚げの五目あんかけ丼(大) 大根サラダ(小) 大学いも(小)	とりにく あつあげ ハム わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ごま	たけのこ きくらげ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 635 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g	今日はわかめが入ったサラダです。わかめは海そうの仲間です。丈夫なからだをつくるはたらきがあります。
16	水	○	フィッシュバーガー(大) ツナポテトサラダ(小) ABCスープ(わ) バナナ	ホキ ベーコン ウインナー ツナ だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら パンこ マカロニ じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり いんげん セロリ たまねぎ にんにく バナナ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g	なかよし給食は兄弟学年での交流給食となります。場所は教室です。なかよく楽しく、美味しい給食をいただきます。

日	曜日	牛乳	献立名	ち 血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
17	木	○	むぎごはん(大) ちくわの磯辺揚げ(小) なす味噌いため(小) とり団子汁(わ) キウイフルーツ	ちくわ あおりのり ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら さとう でんぶん	たまねぎ えのきたけ にんじん ピーマン なす かぶ ほうれんそう キウイフルーツ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g	なすの葉色には、「ナスニン」という栄養があり、ガンなどの病気を予防する働きがあります。油で揚げてあるので、とろっとしておいしいです。
18	金	○	中華おこわ(大) 豚肉の真珠煮し(小) 中華風のり和え(小) 中華スープ(わ)	ホタテ ぶたにく だいず とりにく のり とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら	ほししいたけ ねぎ たけのこ にんじん しょうが ほうれんそう もやし きくらげ チンゲンサイ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g	真珠煮しは、丸めたお肉のまわりにつけるもち米が、真珠のように白くかがやいて見えることからこの名前がつけました。
21	月	○	むぎごはん(大) 秋さけのフライ(小) くわがめサラダ(小) あつあげと大根の味噌汁(わ) かき	さけ ハム あつあげ くわがめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ さとう こむぎこ	にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり だいこん かき	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g	秋鮭は日本の川で生まれ、遠くアラスカなどを旅しながら成長し、産卵のために秋に日本に戻ってきます。旬の秋鮭を味わいましょう。
23	水	○	まいたけごはん(大) ブロッコリーのツナ和え(小) 芋煮汁(わ) 大豆のポリポリ揚げ(小)	あぶらあげ ツナ ぶたにく こんぶ だいず だいず ちりめん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも こんにやく あぶら	まいたけ えのきたけ ブロッコリー ねぎ カリフラワー にんじん ごぼう しめじ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	芋煮は、山形県の郷土料理です。山形などの東北地方では、里芋がとれる秋に里芋を使った芋煮を野外で作り仲間たちと楽しむ習慣があるそうです。
24	木	○	ごはん(大) こうや豆腐の卵焼き(小) いそ和え(小) あつあげの肉味噌煮(わ) りんご	とりにく のり こうや豆腐 ぶたにく ひじき たまご しらすほし あつあげ みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん いんげん もやし ほししいたけ ほうれんそう りんご	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	鉄分、カルシウムが豊富なあつあげの煮物です。あつあげはどのように作られるか知っていますか？実はお豆腐を油であげたのが厚揚げです。
25	金	○	ウインナーときのこのピラフ(大) ごぼうチップスサラダ(小) トマトとあさりのスープ(わ) いがぐりポテト(小)	ハム あさり ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん バター さつまいも そうめん	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ エリンギ キャベツ パセリ えのきたけ いんげん きゅうり トマト	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g	いがぐりポテトは、さつまいものお団子にそうめんをつけて、油で揚げています。葉の「いが」をイメージしています。
28	月	○	むぎごはん(大) やきとり丼(大) ごぼうのごまマヨサラダ(小) かぶの味噌汁(わ) りんご	とりにく レバー ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら	にんじん ししとう たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ はくさい えのきたけ かぶ りんご	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g	焼き鶏丼のねぎは、焼くことで、甘みが出て美味しいです。ご飯にさきみのりを広げ、その上に具をのせていただきます。
29	火	○	いもじゃこごはん(大) ししやものサクサク揚げ(小) ブロッコリーのごまドレッシング(小) かきたま汁(わ) みかん	ちりめん ひじき ししやも とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま こむぎこ	にんじん キャベツ たけのこ こまつな たまねぎ ブロッコリー ほししいたけ ねぎ みかん	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g	秋が旬のさつまいもが入ったごはんです。さつまいもは、干し葉で多く作られているので、給食でも秋にはたくさん登場します。
30	水	○	セルフツナサンド(大) 洋風煮込み(わ) ハロウィンのかぼちゃプリン	ツナ ベーコン あつあげ とうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ こんにやく あぶら じゃがいも チョコレート	にんじん きゅうり キャベツ いんげん マッシュルーム かぶ かぼちゃ たまねぎ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.2 g	ハロウィン(はもともとも、秋の収穫を祝うお祭り)でした。それにちなんで、かぶを使った煮込み、かぼちゃのデザートが出ます。
31	木	○	ゆかりごはん(大) 厚揚げのみそ田楽(小) ごま和え(小) むらくも汁(わ)	あつあげ とりにく みそ たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ あぶら ごま でんぶん	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ こまつな かんぴょう たけのこ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	厚揚げのみそ田楽の「田楽」とは、豆腐やこんにやく、里芋を串にさし、甘い味噌をぬってから、焼いて食べる日本料理です。

