

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
1	水	シュガートースト	ぎゅうにゅう	しょくパン マーリン さとう	エネルギー	520 kcal
		ボークビーンズ	だいず ぶた ベーコン とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも	たんぱく質	21.1 g
		ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	脂質	21.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.0 g
2	木	ごはん あじつけのり	のり	こめ	エネルギー	507 kcal
		しろみざかなフライ	たら	こむぎこ パンこ なたねあぶら	たんぱく質	23.5 g
		ポテトサラダ		じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	脂質	10.4 g
		かきたまじる	たまご とうふ さばぶし こんぶ	でんぷん	食塩相当量	1.8 g
		ジョア	ジョア			
3	金	ごはん		こめ	エネルギー	560 kcal
		なまあげ入りマーボーはるさめ	ぶた みそ なまあげ	なたねあぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	たんぱく質	23.0 g
		あげワントンワントン	とり	しゅうまいのかわ なたねあぶら	脂質	21.5 g
		ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	食塩相当量	1.3 g
6	月	しらすわかめごはん	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ	こめ	エネルギー	583 kcal
		さといもそばろに	ぶた だいず なまあげ けずりぶし	なたねあぶら さといも さとう でんぷん	たんぱく質	22.2 g
		いそあえ	のり	さとう	脂質	14.6 g
		つきみだんご		しらたま さとう でんぷん	食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	火	ごはん		こめ	エネルギー	568 kcal
		チンジャオロースどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう でんぷん	たんぱく質	22.5 g
		パンパンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	脂質	15.3 g
		スイートポテト	なまクリーム ぎゅうにゅう	さつまいも さとう はちみつ パター	食塩相当量	1.4 g
8	水	ごはん		こめ	エネルギー	588 kcal
		チキンカレー	とり しろはなまめ	なたねあぶら じゃがいも	たんぱく質	21.4 g
		イタリアンサラダ	たこ	オリーブオイル なたねあぶら さとう	脂質	15.3 g
		ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量	1.8 g
9	木	さつまいもごはん	こんぶ	こめ もちこめ さつまいも ごま	エネルギー	600 kcal
		さばのたつたあげ	さば	でんぷん なたねあぶら	たんぱく質	25.3 g
		ごまあえ		ごま さとう	脂質	23.7 g
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	じゃがいも	食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10	金	ソースやきそば	ぶた あおのり	ちゅうかめん なたねあぶら	エネルギー	556 kcal
		とりにくのはちみつレモンやき	とり	はちみつ	たんぱく質	26.8 g
		ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも なたねあぶら	脂質	21.3 g
		お米でブルーベリータルト		たまねぎ にんにく	食塩相当量	2.3 g
14	火	ごはん		こめ	エネルギー	572 kcal
		ハッシュドポーク	ぶた	なたねあぶら こめこ	たんぱく質	20.0 g
		だいこんツナサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ	脂質	15.6 g
		ぶどうゼリー			食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15	水	ツナコントースト	まぐろ	しょくパン エッグケアマヨネーズ	エネルギー	553 kcal
		からあげサラダ	とり	でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	たんぱく質	22.7 g
		ミネストローネスープ	だいず ベーコン	マカロニ さとう	脂質	23.9 g
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー	食塩相当量	2.2 g
16	木	ごはん		こめ	エネルギー	587 kcal
		さんまのかばやき	さんま	でんぷん なたねあぶら さとう ごま	たんぱく質	25.2 g
		なっとうあえ	なっとう のり	ほうれんそう にんじん もやし だいこん	脂質	24.6 g
		よしのじる	とり とうふ あぶらあげ さばぶし	なたねあぶら こんにやく でんぷん	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
17	金	ごはん		こめ	エネルギー	544 kcal
		ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう ごま	たんぱく質	23.7 g
		パンパンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	脂質	15.3 g
		りんご			食塩相当量	1.8 g
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チャーハン	やきぶた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	エネルギー	565 kcal
		おから入りあげぎょうざ	ぶた とうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	たんぱく質	20.0 g
		ちゅうかあえ	とり	さとう ごまあぶら	脂質	22.2 g
		ひとくちゼリー		ピーチゼリー	食塩相当量	1.5 g
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンピラフ	とり	こめ なたねあぶら パター	エネルギー	538 kcal
		スペインオムレツ	ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう	ごまつな	たんぱく質	25.1 g
		ジュリアンスープ	ぶた	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	脂質	18.8 g
22	水	はなみかん		みかん	食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カレーうどん	さばぶし とり	うどん なたねあぶら でんぷん	エネルギー	521 kcal
		天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ	こむぎこ なたねあぶら	たんぱく質	22.1 g
		フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	脂質	17.6 g
23	木	きゅうりのとさあえ	かつおぶし	さとう	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりごぼうごはん	とり	こめ なたねあぶら さとう ごま	エネルギー	562 kcal
		さけのわふうマヨネーズやき	さけ	エッグケアマヨネーズ	たんぱく質	27.6 g
24	金	にくじゃが	ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも しらすき さとう	脂質	18.4 g
		かき		かき	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		こめ	エネルギー	550 kcal
25	土	ヤンニョムチキン	とり	でんぷん なたねあぶら さとう	たんぱく質	24.5 g
		チャプチェ	とり	なたねあぶら マロニー さとう ごまあぶら ごま	脂質	18.2 g
		ちゅうかスープ	ぶた なたと とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	食塩相当量	1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28	火	ホットドッグ	ウインナー	コッパン なたねあぶら さとう	エネルギー	439 kcal
		ポトフ	ぶた ベーコン	なたねあぶら じゃがいも	たんぱく質	19.4 g
		みかん		みかん	脂質	21.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.0 g
29	水	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	エネルギー	531 kcal
		とりのからあげ	とり	でんぷん なたねあぶら	たんぱく質	25.6 g
		コーンたまごスープ	たまご	でんぷん	脂質	18.0 g
		ひとくちゼリー			食塩相当量	2.1 g
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまいもパン		さつまいもパン	エネルギー	572 kcal
		あきのクリームシチュー	とり ぎゅうにゅう クリーム チーズ	なたねあぶら じゃがいも さつまいも こんぶ	たんぱく質	22.9 g
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	脂質	19.0 g
		りんご		りんご	食塩相当量	1.8 g
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃこふりかけごはん	ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ さとう ごま	エネルギー	547 kcal
		とうふのまさごあげ	とうふ とり	でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう	たんぱく質	23.3 g
		ごまずあえ	ちくわ わかめ	ごま さとう	脂質	21.4 g
31	金	チーズ	チーズ		食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		こめ	エネルギー	612 kcal
		ぶたにくのしょうがやきどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう	たんぱく質	27.2 g
		いしかりじる	さけ あぶらあげ さばぶし こんぶ みそ	なたねあぶら じゃがいも しらすき	脂質	17.8 g
31	金	お米でかぼちゃマフィン			食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

栄養価の月平均値	
エネルギー	553 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	18.9 g
食塩相当量	1.9 g