

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		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 ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
1 水	シュガートースト	ぎゅうにゅう	しょくパン マーガリン さとう	エネルギー 520 kcal	
	ポークピーンズ	たいず ぶた ベーコン とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも マト	にんにく にんじん セロリー たまねぎ 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	きゅうり キャベツ にんじん コーン 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	
	ポテサラダ		しゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	きゅうり コーン 脂質 10.4 g	
	かきたまじる	たまご とうふ さばぶしこんぶ	でんぶん	にんじん ながねぎ こまつな	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	
	なまあげ入りマーぼーはるさめ	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 でんぶん	にんにく しょくが たまねぎ にんじん たんぱく質 23.0 g	
	あげワンタンワンタン	とり	しゅうまいのかわ なたねあぶら	れんこん ながねぎ 脂質 21.5 g	
	ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほれんそう こまつな にんじん 食塩相当量 1.3 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
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	
	さといもそぼろに	ぶた たいず なまあげ	なたねあぶら さといも さとう でんぶん	しょうが にんじん たけのこ きぬさや しゅういん たんぱく質 22.2 g	
	いそあえ	のり	さとう	うれんそう こまつな にんじん のきだけ もやし 脂質 14.6 g	
	つきみだんご		しらたま さとう でんぶん	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 でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん ピーマン にんにく たんぱく質 22.5 g	
	パンバンジー	とり みそ	こま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ 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 バター 食塩相当量 1.4 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
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	たまねぎ にんじん りんご 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	キャベツ きゅうり トマト たまねぎ 食塩相当量 1.8 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9 木	さつまいもごはん	こんぶ	こめ もちごめ さつまいも ごま	エネルギー 600 kcal	
	さばのたつたあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが たんぱく質 25.3 g	
	ごまあえ		ごま さとう	はくさい もやし ほれんそう こまつな 脂質 23.7 g	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	じやがいも	キャベツ だいこん 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 あおり	ちゅうかめん なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 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	レモン 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	たまねぎ にんにく 脂質 21.3 g	
	お米でブルーベリータルト			食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
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	たまねぎ マッシュルーム しめじトマト 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	だいこん きゅうり 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	たまねぎ コーン エネルギー 553 kcal	
	からあげサラダ	とり	でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	さとうがにんにく きゅうり キャベツ あか ビーマン たんぱく質 22.7 g	
	ミネストローネスープ	だいす べーコン	マカロニ さとう	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにくトマト 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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
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	でんぶん なたねあぶら さとう ごま	しょうが たんぱく質 25.2 g	
	なつとうあえ	なつとう 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 こんにゃく でんぶん	にんじん だいこん ながねぎ 食塩相当量 1.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて		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 ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
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	にんじん たまねぎ ピーマン もやし にんにく しょくが りんご ながねぎ たんぱく質 23.7 g	
	パンバンジー	とり みそ	こま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ 脂質 15.3 g	
	りんご			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	チングンサイ ながねぎ にんにく しょくが 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	しょくが にら はくさい たんぱく質 20.0 g	
	ちゅうかあえ	とり	さとう ごまあぶら	きゅうり もやし コーン たまねぎ 脂質 22.2 g	
21 火	ひとくちゼリー	ピーチゼリー			食塩相当量 1.5 g
	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 バター	にんじん たまねぎ ピーマン コーン エネルギー 538 kcal	
	スペインオムレツ	ペークーン チーズ たまご ぎゅうにゅう	たんぱく質 25.1 g	なたねあぶら じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ	
22 水	ジュリアンスープ	ぶた		こま なたねあぶら なまめ	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん バセリ 脂質 18.8 g
	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 でんぶん	しょくが ながねぎ たまねぎ にんじん エネルギー 521 kcal	
23 木	天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ	こむぎこ なたねあぶら	かぼちゃ	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	みかんかん パインかん ももかん バナナ	脂質 17.6 g
	さゆうりのとさえ	かつおぶし	さとう	きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
24 金	とりごぼうごはん	とり	こめ なたねあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん	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
	にくじやが	ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	脂質 18.4 g
	かき			かき	食塩相当量 1.9 g
25 土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごはん		こめ		エネルギー 550 kcal
	ヤンニヨムチキン	とり	でんぶん なたねあぶら さとう		たんぱく質 24.5 g
	チャブチエ	とり	なたねあぶら マロニー さとう ごま	にんにく しょくが にんじん さとう	脂質 18.2 g
28 火	ちゅうかスープ	ぶた なると とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きくらげ はくさい チングンサイ な がねぎ	食塩相当量 1.6 g
	ざゆうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホットドッグ	ワイン	コッペパン なたねあぶら さとう	キヤベツ	エネルギー 439 kcal
	ボトフ	ぶた ベーコン	なたねあぶら じゃがいも	にんじん キヤベツ たまねぎ セロリー バケツ	たんぱく質 19.4 g
29 水	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
	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょくが キムチ にんじん えだまめ だいこん	エネルギー 531 kcal
	とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょくが	たんぱく質 25.6 g
30 木	コーンたまごスープ	たまご	でんぶん	コーン チングンサイ	脂質 18.0 g
	ひとくちゼリー				食塩相当量 2.1 g
	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