

10月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	血や骨、肉を ちくわ、あぶら	熱や力に かたくりこ、あぶら	体の調子を えのき、にんじん	中学年値	備考
1	木	くりごはん	こんぶ	こめ、くり		エネルギー 627 kcal	じゅうごや こんだて 十五夜献立
		うぎぎハンバーグ(乳・卵・小麦不使用)	ぶたにく			たんぱく質 24 g	
		すましじる	とりにく、とうふ、かつおぶし	あぶら	にんじん、えのき、ねぎ、こまつな	脂質 22 g	
		おつきみデザート			みかん、ぶどう	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2	金	ピラフ	とりにく	こめ、あぶら、マーガリン(乳不使用)	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	エネルギー 681 kcal	
		いかのアップルマリネ	いか	かたくりこ、あぶら、さとう	たまねぎ、りんご、レモン	たんぱく質 23 g	
		コールスローサラダ	ローズハム	ごま、オリーブゆ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	脂質 25 g	
		プリンタルト(乳・卵・小麦不使用)		こめこ		食塩相当量 2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5	月	みそラーメン	ぶたにく	めん、ごまあぶら、さとう、あぶら	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、キャベツ、コーン	エネルギー 608 kcal	
		たこきゅうり	たこ	あぶら、さとう	きゅうり、たまねぎ	たんぱく質 26 g	
		なしのフルーツソーダ		さとう	にいたか(市川産)、もも、みかん	脂質 22 g	
						食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6	火	ごはん		こめ		エネルギー 610 kcal	
		とりにくのBBQソースやき	とりにく	さとう	しょうが、ねぎ、にんにく、なし(市川産)	たんぱく質 25 g	
		ツナサラダ	ツナ	ごま、オリーブゆ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	脂質 13 g	
		ごましお		ごま、しお		食塩相当量 1.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	水	ごはん		こめ		エネルギー 610 kcal	
		まーぼーどうふどん	ぶたにく、みそ、とうふ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ねぎ、にら	たんぱく質 25 g	
		ナムル		ごまあぶら	ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん	脂質 22 g	
		りんご			りんご	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	木	わかめごはん	わかめ	こめ		エネルギー 605 kcal	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり	はくりきこ、あぶら		たんぱく質 21 g	
		みそしる	あぶらあげ、みそ、かつおぶし	じゃがいも	にんじん、ねぎ、だいこん	脂質 18 g	
		しおやさいいため	ぶたにく	ごまあぶら、あぶら	にんにく、しめじ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	金	あまなっとうパン	あまなっとう	はくりきこ		エネルギー 674 kcal	め あいご 目の愛護 こんだて デー献立
		チリコンカン	ぶたにく、ベーコン、いんげんまめ	オリーブゆ、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース	たんぱく質 26 g	
		やきにくサラダ	ぶたにく	あぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、キャベツ	脂質 20 g	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
12	月	ごはん		こめ		エネルギー 613 kcal	
		にくじゃが	ぶたにく、かつおぶし	じゃがいも、しらたき、さとう	にんじん、たまねぎ、えだまめ	たんぱく質 22 g	
		かいそうサラダ	わかめ、こんぶ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、レモン、たまねぎ	脂質 12 g	
		みかん			おんしゅうみかん	食塩相当量 1.5 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
13	火	ごはん		こめ		エネルギー 632 kcal	
		さばのごまだれやき	さば、みそ	ごま、さとう		たんぱく質 31 g	
		なっとうあえ	なっとう、かつおぶし		にんじん、キャベツ、こまつな	脂質 22 g	
		みそしる	あぶらあげ、みそ、かつおぶし、とうふ、わかめ		にんじん、だいこん	食塩相当量 2.3 g	
		ふりかけ(アレルゲン不使用)	こんぶ	まっちゃ			
14	水	ほうとうふうみそにこみうどん	とりにく、あぶらあげ、かつおぶし	ほうとう	えのき、にんじん、ねぎ、こまつな	エネルギー 635 kcal	
		びりからサラダ		さとう、ごまあぶら	にんじん、コーン、キャベツ、にんじん	たんぱく質 22 g	
		だいがくいも		ぎつまいも、あぶら、みずあめ、ごま		脂質 19 g	
						食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	木	ごはん		こめ		エネルギー 616 kcal	
		とりにくのみそつけやき	とりにく	さとう		たんぱく質 30 g	
		だいがいとハムのサラダ	ローズハム、だいがい	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり	脂質 17 g	
		みそしる	あぶらあげ、みそ、かつおぶし		キャベツ、にんじん、たまねぎ	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

市川小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	血や骨、肉を ちくわ、あぶら	熱や力に かたくりこ、あぶら	体の調子を えのき、にんじん	中学年値	備考
16	金	ごはん		こめ		エネルギー 625 kcal	
		レパールのケチャップ	レパール	かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、ピーマン	たんぱく質 24.8 g	
		ちゅうかスープ	とりにく、とうふ		にんじん、たまねぎ、ぼくぎい、きくらげ	脂質 14.1 g	
		かき			かき	食塩相当量 2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	月	ごはん		こめ		エネルギー 663 kcal	
		チンジャオロースどん	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、だけのこ、ピーマン	たんぱく質 26.2 g	
		かきたまじる	とりにく、とうふ、かつおぶし、たまご	ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、えのき	脂質 20.7 g	
		パパロア(おこめ)	とうにゅう	こめこ	みかん	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20	火	ごはん		こめ		エネルギー 684 kcal	
		さばのみそあげ	さば、みそ	さとう、かたくりこ、あぶら	しょうが	たんぱく質 27.7 g	
		こまつなあえ	かつおぶし	さとう	ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん	脂質 24.3 g	
		みそしる	あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、みそ		にんじん、だいこん、えのき	食塩相当量 2.5 g	
		あじつけのり	のり				
21	水	キャロットピラフ	とりにく	こめ	にんじん、ピーマン、コーン	エネルギー 626 kcal	
		ポテトオムレツ	ベーコン、とうにゅう	じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	たんぱく質 22.8 g	
		しらたまスープ	ベーコン	しらたまもち	ごまつな、もやし、にんじん、じめじ、かぼちめ	脂質 18.4 g	
		オレンジゼリー			オレンジ	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22	木	ごはん		こめ		エネルギー 622 kcal	
		とうふハンバーグ	おしとうふ、おから、ぶたにく、とうにゅう	パンこ(こめこ)、さとう	たまねぎ、にんじん、えのき	たんぱく質 24.0 g	
		やさしいサラダ		オリーブゆ、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	脂質 19.2 g	
		みそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ、かつおぶし		にんじん、たまねぎ、ねぎ	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	金	なめし		こめ	あおな	エネルギー 622 kcal	
		あきざけのしおやき	あきざけ	あぶら、こんやく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん	たんぱく質 29.6 g	
		とんじる	ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、みそ			脂質 16.5 g	
		いちかわのなし			にいたか(市川産)	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	月	ゆかりごはん		こめ	ゆかり	エネルギー 663 kcal	
		さわらのてりやき	さわら		しょうが	たんぱく質 28.0 g	
		すまし汁	かつおぶし、わかめ		だいこん、にんじん、えのき	脂質 20.8 g	
		ささみりごまみそあえ	とりにく、みそ	ごま、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	食塩相当量 2.5 g	
		りんごタルト(乳・卵・小麦不使用)	とうにゅう	こめこ	りんご		
27	火	あげパン	きなこ	コッパン、油		エネルギー 629 kcal	
		ようふうにこみ	ぶたにく、ベーコン、なまあげ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、かぶ	たんぱく質 25.7 g	
		ベーコンサラダ	ベーコン	ごまあぶら、さとう	キャベツ、コーン	脂質 23.3 g	
						食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	水	ごはん		こめ		エネルギー 656 kcal	
		あじのりしおあげ	あじ、あおのり	かたくりこ、あぶら	にんにく	たんぱく質 29.5 g	
		いりどりに	とりにく、ちくわ、かつおぶし	あぶら、こんやく、さといも、さとう	にんじん、だけのこ、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	脂質 20.1 g	
		きゃべつのおさんばいず		さとう	キャベツ、きゅうり	食塩相当量 2.0 g	
		いちごクレープ	とうにゅう	こめこ	いちご		
29	木	ごはん		こめ		エネルギー 627 kcal	
		とりのたつたあげ	とりにく	かたくりこ、あぶら	しょうが	たんぱく質 28.8 g	
		からしあえ	かつおぶし	さとう	ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん	脂質 18.7 g	
		みそしる	あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、みそ、わかめ		にんじん、だいこん、えのき	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	金	ハロウィンライス	ウインナー	こめ、マーガリン(乳不使用)、あこめこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	エネルギー 657 kcal	ハロウィン こんだて 献立 おはなし給食
		かぼちゃハンバーグ	とうにゅう、ぶたにく		かぼちゃ	たんぱく質 23 g	
		あきやさいのポトフ	ベーコン、ウインナー	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、ズッキーニ、さやいんげん	脂質 21.6 g	
		かぼちゃパイ		ぎょうざのかわ(小麦不使用)、さとう、マーガリン、あぶら	かぼちゃ	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

※献立は食材の入荷状況により、変更する場合があります。ご了承ください。

	基準値	栄養価の月平均値
エネルギー	650kcal	664 kcal
たんぱく質	27g	27.2 g
脂質	19.5g	20.7 g
食塩相当	2g	2.3 g

保護者の方へ

日頃からの新型コロナウイルス感染症対策及びほっと給食へのご理解・ご協力誠に感謝致します。さて、10月に入り、ほっと給食自体は継続であるものの、中止していたサラダ・和え物が再開となりました。そのため今月は段々と食器の枚数も2枚から3枚へと増やしていきます。通常の給食には、