

# 10月給食たより

2020年10月

市川市立稲越小学校 2020-09-11 印刷



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	牛乳 カレーミートサンド ポトフ風おだんごスープ 市川の梨サイダーパンチ	★牛乳、豚ひき肉、ポイルあさり、ガラ(鳥)、★乳酸菌飲料	★食パン(県給)50g、★有塩バター、澱粉、じゃがいも、上白糖	玉葱、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、みかん缶、バインチビット缶、豊水シ、ぶどう(缶詰)	622 kcal 24.4 g 18.9 g 1.6 g	20火	牛乳 菜っ菜めし イカと里芋の旨煮 ミルク茶碗蒸し	★牛乳、焼竹輪、紫イカ短冊、★たまご、豆乳、絹ごし豆腐、鶏若鶏肉ひき肉、まさば(さば節)	精米(学給用・県給)、さといも、角切こんにゃく、三温糖、なたね油、かたくり粉	だいこん葉、菜めしの葉、だいこん、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、(冷凍)グリーンピース、しょうが	610 kcal 26.6 g 16.4 g 2.0 g
2金	<十五夜献立> 月見うどん ひじきマリネ 肉まん	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★うずら卵(水煮缶詰)、まさば(さば節)、干ひじき(鉄釜、乾)、焼竹輪、豆乳、豚ひき肉	★冷凍うどん、澱粉、三温糖、なたね油、ごま油、★蒸しパンミックス粉、かたくり粉	干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たけのこ、しょうが	643 kcal 26.9 g 21.2 g 2.7 g	21水	牛乳 あぶたま丼 ナッツごぼう もずく入りみそしる	★牛乳、油揚げ、★たまご、まさば(さば節)、もずく(塩蔵、塩抜き)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、かえり煮干し	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、三温糖、なたね油、くるみ(いり)、細切アーモンド、★ビーナッツ1/8、上白糖、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、根みつば、ごぼう、キャベツ、ねぎ	701 kcal 28.3 g 23.1 g 2.3 g
5月	牛乳 きのこごはん 鮭のちゃんちゃん焼 めかぶのきたま汁	★牛乳、かつお加工品(かつお節)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、油揚げ、しらす(40g)、絹ごし豆腐、★たまご、めかぶわかめ、まさば(さば節)	水稲穀粒(精白米)、上白糖、★バター、かたくり粉	ほんしめじ、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、玉葱、キャベツ、ねぎ	578 kcal 32.7 g 16.1 g 2.7 g	22木	(本となかよし給食) なすの Pasta ポトフスープ くぐりとくら 「カステラ」	★牛乳、ウィンナー、豚モモ(脂身付き)、★クラスメイト、★たまご	★かつお、ごぼう、なたね油、三温糖、★有塩バター、米粉、上白糖、★無塩バター、粉糖	にんじん、玉葱、なす、青ピーマン、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマトホール缶、ねぎ、かぶ、キャベツ、ポッカレモン果汁	637 kcal 21.7 g 23.5 g 2.7 g
6火	牛乳 親子丼 冬瓜汁 なしのコンポート	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★たまご、生わかめ(塩蔵)、まさば(さば節)、★ホイップ&ホイップ	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、おおむぎ(押麦)、三温糖、上白糖(県給)	玉葱、根みつば、とうがん、にんじん、みずかけな、日本なし、レモン	660 kcal 28.5 g 23.3 g 2.2 g	23金	牛乳 ごはん 肉じゃが にら納豆 とうがんの味噌汁	★牛乳、豚中型種外モモ(脂身付き)、まさば(さば節)、挽きわり納豆、きざみ海苔、生わかめ(塩蔵)	精米(学給用・県給)、おおむぎ(押麦)、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖	にんじん、玉葱、さやいんげん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、こまつな、とうがんとみずかけな、なめこ(水煮缶詰)	619 kcal 24.8 g 15.2 g 1.8 g
7水	(本となかよし給食) 菜めし 五目豆腐 くつきねのゆうしよかい 「焼きりんご」	★牛乳、豚中型種外モモ(赤肉)、木綿豆腐、ガラ(鳥)、★ホイップ&ホイップ	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、おおむぎ(押麦)、上白糖、ごま油、くずでん粉、★バター	菜めしの葉、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん、しょうが、りんご、ポッカレモン果汁	671 kcal 24.3 g 18.5 g 1.4 g	24土	牛乳 炊き込みごはん 鮭の幽庵焼き(ゆず) 辛子あえ すまし汁・ぶどう	★牛乳、焼竹輪、生鮭切身、絹ごし豆腐、生わかめ、かえり煮干し	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、上白糖	たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、ごぼう、干し椎茸、(冷凍)むき枝豆、ゆず(果皮、生)、ゆず(果汁、生)、こまつな、りょうとうもやし、はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ、だいこん、葉かぶ、ごぼう	574 kcal 27.5 g 13.4 g 2.9 g
8木	牛乳 ごはん 鮭のカラフルドレッシング 肉じゃが	★牛乳、鮭切身3枚下、米みそ(淡色辛みそ)、豚中型種外モモ(脂身付き)、まさば(さば節)	精米(学給用・県給)、おおむぎ(押麦)、強化米(県給)、澱粉、なたね油、三温糖、じゃがいも、しらたき	赤ピーマン、黄ピーマン、なす、きゅうり、トマト、オクラ、玉葱、にんにく(りん茎)、にんじん、いんげんS、干し椎茸	661 kcal 23.9 g 18.9 g 1.3 g	27火	牛乳 テンジャオロース丼 キムチ入スープ 紅茶ゼリー(ミルク)	★牛乳、豚外モモ(脂身付)、もどろんですてんぐさ(角煮天)、ガラ(鳥)、生わかめ、絹ごし豆腐、エースアガー、★クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	精米(学給用・県給)、おおむぎ(押麦)、強化米(県給)、三温糖、澱粉、なたね油、かたくり粉、ごま油、上白糖	にんじん、青ピーマン、玉葱、たけのこ(水煮缶詰)、にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、こまつな、はくさい(キムチ漬け)、はくさい	661 kcal 23.4 g 20.2 g 2.0 g
9金	<目に日献立> じゃーじゃー種 野菜のとろみスープ 紫いもタルト	★牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ガラ(鳥)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★クリーム(乳脂肪)、★ホイップ&ホイップ	★蒸し中華めん、なたね油、ごま油、三温糖、かたくり粉、★タルト、さつまいも(紫芋)、★有塩バター	玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、キャベツ、トマト、こまつな	731 kcal 24.5 g 24.5 g 1.9 g	28水	牛乳 ごはん さんまの塩焼き はすの金平 なめこ汁	★牛乳、さんま筒切、ベーコン、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、まさば(さば節)	精米(学給用・県給)、おおむぎ(押麦)、強化米(県給)、ごま油、はす(未熟、生)、三温糖	かぼず(果汁、生)、だいこん、しょうが、ごぼう、にんじん、ほんしめじ、さやいんげん、なめこ、ねぎ、こまつな	684 kcal 28.7 g 27.0 g 2.2 g
12月	牛乳 里芋の中華おこわ カシューナッツ炒め 野菜スープ	★牛乳、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、もち米、さといも、なたね油、ごま油、じゃがいも、カシューナッツ、三温糖	干し椎茸、にんじん、青ピーマン、キャベツ、玉葱、とうもろこし(冷凍)	604 kcal 16.8 g 25.5 g 2.1 g	29木	牛乳 きのこごはん イカの松かた焼き さわにわん	★牛乳、まさば(さば節)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、油揚げ、いか、鹿の子目40g、あおのり、削り節	水稲穀粒(精白米)、上白糖	ほんしめじ、にんじん、しょうが、たけのこ(水煮缶詰)、ごぼう、えのきたけ、干し椎茸、みずかけな	588 kcal 27.6 g 13.0 g 1.9 g
13火	牛乳 ごはん キャベツメンチ 切り干し大根煮 蕨摩汁	★牛乳、豚ひき肉、あさり水煮レトルト、さつま揚げ、細切昆布、まさば(さば節)、かえり煮干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、なながいも、澱粉、★パン粉(生)、★パン粉(乾燥)、なたね油、ごま油、三温糖、つきこんにゃく、さつまいも、こんにゃく(精粉)	玉葱、キャベツ、切干しだいこん、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、こまつな	681 kcal 28.4 g 17.8 g 2.3 g	30金	牛乳 かぼちゃごはん 洋風おひたし粉チーズ すまし汁 かぼちゃ団子小豆	★牛乳、焼き竹輪、板エビ釜揚げ、削り節、★パルメザンチーズ、絹ごし豆腐、生わかめ、かえり煮干し、★あずき(乾)	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、もち米、おおむぎ(押麦)、なたね油、上白糖、白玉粉	西洋かぼちゃ、(冷凍)むき枝豆、えのきたけ、こまつな、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、葉ねぎ、かぼちゃペースト	629 kcal 24.4 g 11.7 g 2.6 g
14水	(本となかよし給食) くもりのピザやさん 「ピザトースト」 フレンチサラダ かぼちゃポタージュ	★牛乳、★ソーセージ(ドライ)、★プロセスチーズ、豆乳、★クリーム(乳脂肪)	★食パン(県給)50g、なたね油、オリブ油、三温糖、★有塩バター	にんにく(りん茎)、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、青ピーマン、レタス、きゅうり、キャベツ、トマト、西洋かぼちゃ、セロリ、にんじん、とうもろこし缶詰(ゆり)、パセリ	624 kcal 23.5 g 22.6 g 3.4 g						
15木	牛乳 舞茸ごはん ししゃも春巻き すまし汁	★牛乳、焼竹輪、油揚げ、★子持ししゃも、絹ごし豆腐、生わかめ、まさば	精米(学給用・県給)、上白糖、★ぎょうざの皮、澱粉、なたね油	にんじん、まいたけ、ねぎ、はくさい	657 kcal 24.9 g 19.6 g 1.9 g						
16金	牛乳 ごはん ドライカレー ひよこ豆とじゃこサラダ りんごゼリー	★牛乳、豚ひき肉、ガラ(鳥)、あさり水煮レトルト、小魚ちりめん、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)、エースアガー	精米(学給用・県給)、なたね油、★有塩バター、ごま油、上白糖、ごま(乾)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、にんじん、いんげんS、だいこん、レタス、きゅうり、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、ポッカレモン果汁、りんご、レモン(果汁、生)、りんご(レトルト)	763 kcal 27.5 g 27.2 g 2.0 g						
19月	牛乳 ふきよせご飯 はたはたの南蛮漬 みそ汁 柿	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、なごんぶ(素干し)、★はたはた、もずく(塩蔵、塩抜き)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、かえり煮干し	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、もち米、おおむぎ(押麦)、(冷凍)むき栗、さつまいも、なたね油、澱粉、三温糖、じゃがいも	ぶなしめじ、ねぎ、はくさい、にんじん、ひらたねなし M	580 kcal 23.0 g 16.4 g 2.2 g						

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

**生活のリズム**  
を取り戻そう!

給食が始まり、わくわくスポーツデーも  
楽しみですよ!! 10月5日~13日まで

生活リズムチェック週間を実施します。

カードに色が全部ぬれるようにがんばりましょう!