家庭数

## 令和6年度 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立大野小学校

	71104	R IVIT	サンしゅくひ	<u> </u>	<u>U                                    </u>	المنتبال	)					1	-1- •	1 1 1 2 2 7 1 2	-3 - 3 12 -
日曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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				日曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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			
	ごはん		米 麦		エネルギー	607 kcal			ごはん		*		エネルギー	605 kcal	
1 火	ハヤシライス	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ しめじ パセリ	たんぱく質	21.0 g			ちぐさたまご	卵 さばぶし 鶏	砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質	33.5 g	
	コールスローサラダ	ツナ	************************************	キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	脂質	<b>2</b> 1.1 g		17 木	なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	脂質	19.7 g	
	りんご			りんご	食塩相当量	2.0 g			とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく		食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳				2.0			ぎゅうにゅう	牛乳				2.0	
	ごはん	1 70	214		エネルギー	583 kcal			ごはん	1 70			エネルギー	670 kcal	
		್ಷದ	<b>小</b>								^ タ   なたね油 じゃが芋	  にんにく 生姜 玉ねぎ			
ما ا	とりにくのわなしソース	<b>焉</b>	砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ なし	たんぱく質	<b>24.8</b> g		400	チキンカレー	鶏 チーズ	バター 小麦粉	人参 セロリー	たんぱく質	20.7 g	った。 6年生
	じゃことだいこんのサラダ	ちりめんじゃこ のり	ごま ごま油 なたね油 砂糖	大根 きゅうり 人参 人参 ごぼう れんこん	脂質	19.1 g		18 金	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖なたね油	人参 きゅうり 枝豆	脂質	22.9 g	しゅうがくりょこう
	あつあげのこんさいに	豚 生揚げ	なたね油 砂糖	さやいんげん	食塩相当量	2.1 g			いちかわなしのゼリー		クールゼリーの素	なし レモン	食塩相当量	1.8 g	¨ 修学旅行 
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう	牛乳					
	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー	575 kcal			ゴマごはん		米 麦 ごま		エネルギー	590 kcal	
	とりだんごスープ	鶏 豆腐	澱粉 マロニー	生姜 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 もやし	たんぱく質	<b>25.2</b> g			ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質	<b>26.8</b> g	### #################################
木	マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ	脂質	<b>22.5</b> g		21 月	ごもくきんぴら	さつま揚げ 豚	じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	人参 ごぼう 絹さや 生姜	脂質	19.5 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト	- 投稿 エンフンフィヨケーへ		食塩相当量	1.8 g			かぶのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌			食塩相当量	1.7 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう	4到.					
	ごはん	173	平		エネルギー	559 kcal			ごはん	1 70	 米 麦		エネルギー	675 kcal	
		Δ±		# ¥						 豚 生揚げ 味噌		にんにく生姜 人参 玉ねぎ にら   小松菜 しいたけ 竹の子			
_	さばのかんろに	斯····································		生姜	たんぱく質	28.0 g		00 11	ジャージャンどうふ				たんぱく質	27.3 g	
∤金	くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	脂質	18.6 g		22 火	わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ しめじ	脂質	23.9 g	
	ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量	<b>2.2</b> g			スイートポテト	牛乳 生クリーム 卵	さつま芋 バター 砂糖		食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう	牛乳					
	さけわかめごはん	わかめごはんの素 さけ	米 ごま		エネルギー	568 kcal			ごはん		米 麦		エネルギー	662 kcal	
	さかなのピリットジャン	たら	澱粉 なたね油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく 生姜	たんぱく質	<b>26.0</b> g			チリコンカン	白いんげん豆 豚 鶏 大豆 チーズ えんどう	砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト	たんぱく質	25.2 g	
月	ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参	脂質	16.0 g		23 水	コンソメジュリアン	ベーコン	なたね油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ パセリ	脂質	14.9 g	
	はっぽうみそしる				食塩相当量	2.3 g			フルーツしらたま		白玉 砂糖		食塩相当量	1.9 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう						
	ごはん	1	米 麦		エネルギー	565 kcal	24		コッペパン	1	コッペパン		エネルギー	562 kcal	
	ガパオライス	<b>型</b> 色	なたね油 砂糖 ごま油	にんにくビーマン 赤ピーマン	たんぱく質	22.8 g			さつまいもグラタン		小麦粉 バター なたね油	玉ねぎ しめじ パセリ		23.7 g	
			- はたは出 19倍 こま出	玉ねぎ しめじ バジル	たのはく貝			04		チーズ	芋までさ		たのはく貝		
火	めだまやきふうオムレツ	オムレツ			脂質	16.1 g		24 木	かぶとベーコンのスープ	ベーコン		かぶ かぶの葉 人参	脂質	22.7 g	
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	食塩相当量	1.7 g			ぶどう	•		ぶどう	食塩相当量	2.0 g	
	ひとくちゼリー ぎゅうにゅう 牛乳								いちごジャム ぎゅうにゅう	)   牛乳		いちごジャム			
	ほうとう	油揚げ 味噌 鶏 さばぶし 昆布	ほうとう さといも こんにゃく	大根 長ねぎ かぼちゃ しめじ	エネルギー	616 kcal			ごはん		米 麦		エネルギー	616 kcal	
	てづくりしゅうまい	豚	しゅうまいの皮 ごま油 澱粉	玉ねぎ 生姜	たんぱく質	<b>25.8</b> g	之 定例研 <b>2</b> 5		チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 竹の子 もやし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たんぱく質	<b>23.1</b> g	
水	かいそうサラダ	海藻ミックス	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 もやし	脂質	<b>20.9</b> g		25 金	めかたまスープ	めかぶ わかめ 卵	澱粉	にら もやし	脂質	17.7 g	リンパン・ララ たいかい 陸上大会
	だいがくいも		さつま芋 なたね油 砂糖 ごま		食塩相当量	<b>2.2</b> g			ほうれんそうとバナナのケーキ	- 牛乳	砂糖 バター ホットケーキミックス	ほうれんそう バナナ	食塩相当量	<b>2.2</b> g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう	牛乳					"
	コーンピラフ	ベーコン	米 麦 なたね油 バター	コーン	エネルギー	618 kcal			ごはん		*		エネルギー	572 kcal	
	タンドリーチキン	鶏 ひよこ豆	エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく	たんぱく質	<b>24</b> .6 g	・ 目の		ハンバーグ	豚 大豆	パン粉 砂糖		たんぱく質	27.6 g	
	かぶのポトフ	·····································	じゃが芋	人参 玉ねぎ かぶの葉 かぶ	脂質	23.8 g		28 日	ツナときりぼしだいこんのサラダ		なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	<b></b>	19.2 g	
	ブルーベリーゼリー	יעוו	ブルーベリーゼリー	スタ 立ねこ	食塩相当量	1.4 g		20 /3			·8/2-18/II 19/III C 8/III	まいたけ しめじ えのき茸 大根	食塩相当量	1.7 g	
		上司			及塩作コ里	1. <del>4</del> g			きのこのみそしる			長ねぎ 小松菜	及塩和コ里	1./ g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん				エネルギー	580 kcal			ちゃめし	さばぶし 昆布 竹輪 がんもどき うずら	米		エネルギー	582 kcal	
	ぶたにくのかりんとあげ	豚	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質	<b>23.6</b> g	#Adetiv 1年生 こうがいがくしゅう 校外学習		ひとくちおでん	さつま揚げかつお節	り こんにゃく	大根 人参	たんぱく質	<b>22.2</b> g	
金	のりゆかりあえ	鶏 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく	脂質	18.5 g		29 火	あおのりポテト	青のり	じゃが芋 なたね油		脂質	17.3 g	
	じゃがいものみそしる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋		食塩相当量	1.8 g			みかん			みかん	食塩相当量	<b>2.2</b> g	
	かき ぎゅうにゅう	牛乳		柿					ぎゅうにゅう	牛乳					
	くりおこわ	昆布	米 もち米 栗		エネルギー	562 kcal			ごはん		*		エネルギー	642 kcal	
	むしどりのねぎしおがけ	鶏			たんぱく質	<b>24</b> .9 g	・ 十三夜 	.	さけのもみじやき	 鮭	エッグケアマヨネーズ	人参	たんぱく質	29.9 g	
	ほうれんそうのいそあえ	のり	 砂糖 なたね油	ほうれんそう人参	脂質	22.0 g		30 水	にくじゃが	豚 さばぶし	なたね油しらたき	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質	21.6 g	
	さわにわん	豚 昆布 かつお節		もやし <i>えの</i> き茸 人参 ごぼう 大根	食塩相当量				こくとうだいず	大豆 きな粉	じゃが芋 砂糖 黒砂糖		食塩相当量		
				しいたけ 長ねぎ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.U B					777 × 770		- ペー・ロコ里	1./ Š	
	ぎゅうにゅう	牛乳  さばぶし 鶏 大豆	No. 4-1 1 -1 -1 -1 -1	1.4		<b>5</b> 00			ぎゅうにゅう	牛乳		人参 玉ねぎ にんにく トマト		04.0	
6 水	ひじきごはん	ひじき油揚げ	米 なたね油 砂糖	人参 いんげん	エネルギー	588 kcal			スパゲッティ・ナポリタン	ウインナー 豚	マカロニ・スパゲッティなたね油	大参 玉ねさ にんにく ドヤド   バジル ピーマン   ブロッコリー コーン パセリ	エネルギー	616 kcal	
	さばカレーやき	鯖		生姜 玉ねぎ にんにく	たんぱく質	31.4 g			ブロッコリーとささみのサラタ		オリーブオイル 砂糖	にんにく 玉ねぎ	たんぱく質	<b>22.1</b> g	 "  ハロウィン
	れんこんサラダ		なたね油 砂糖	れんこん キャベツ 人参 小松菜	脂質	<b>22</b> .1 g				クリーム	パイシート 砂糖 バター 粉糖	南瓜	脂質	27.6 g	
	けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量	<b>2.0</b> g			ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量	1.1 g	こんだて <b>献立</b>
	ぎゅうにゅう	牛乳													
	, , , <del>,</del> ,	•	•	•	-		•		•	•	•	•	+	の平均値	+

(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

エネルギー 601 kcal たんぱく質 **25.5** g **20.4** g 食塩相当量 1.9 g

<sup>\*</sup>食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。

<sup>\*</sup>給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。