

10月の給食予定献立表

市川市立南行徳小学校

家庭数

| 日 | 曜日 | 行事 | 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 | エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g |
|----|----|----|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|----------------|--------------------------------------|
| | | | 牛乳 | 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート | | | | |
| 1 | 木 | ○ | 五目ご飯 | 鶏肉 油揚げ | 米 大麦 | 人参 ごぼう たけのこ | エネルギー 791 kcal | |
| | | | 吉野汁 | 豆腐 | 里芋 こんにゃく | 大根 ねぎ | たんぱく質 24.9 g | |
| | | | かぼちゃのチーズケーキ | 卵 | | かぼちゃ | 脂質 24.7 g | |
| | | | | | | | 食塩相当量 2.4 g | |
| 2 | 金 | ○ | クロックムッシュ | ハム チーズ | 食パン パター | | エネルギー 626 kcal | |
| | | | クラムチャウダー | あさり | じゃがいも パター | 人参 セロリ | たんぱく質 24.5 g | |
| | | | ささみサラダ | 鶏ささみ | | キャベツ きゅうり | 脂質 24.2 g | |
| | | | 果物(バナナ) | | | バナナ | 食塩相当量 2.5 g | |
| 5 | 月 | ○ | ごはん | | 米 | | エネルギー 548 kcal | |
| | | | 鮭のもみじ焼 | さけ 味噌 | | 人参 オクラ | たんぱく質 25.7 g | |
| | | | 味噌汁(じゃが芋・なめこ) | 豆腐 | じゃがいも | なめこ ほうれん草 | 脂質 15.1 g | |
| | | | ブルーン | | | ブルーン | 食塩相当量 2.5 g | |
| 6 | 火 | ○ | ごはん | | 米 | | エネルギー 618 kcal | |
| | | | 千草卵 | 卵 鶏肉 | | 人参 グリンピース | たんぱく質 25.6 g | |
| | | | 豚とナスのカレー餡かけ | 豚肉 さば節 | 油 | なす ピーマン | 脂質 19.9 g | |
| | | | カルピスゼリー | 寒天 | | | 食塩相当量 1.1 g | |
| 7 | 水 | ○ | ジャージャー麺 | 豚肉 | 蒸しめん ごま油 | 小松菜 きゅうり もやし | エネルギー 671 kcal | |
| | | | わかめスープ | わかめ | | ねぎ しめじ | たんぱく質 23.3 g | |
| | | | ごま団子 | | 練ようかん ごま | | 脂質 26.4 g | |
| | | | | | | | 食塩相当量 2.7 g | |
| 8 | 木 | ○ | ジャコガーリックライス | ちりめん | 米 | たまねぎ 人参 にんにく | エネルギー 563 kcal | |
| | | | ささみフライ | 鶏肉 | パン粉 油 | | たんぱく質 26.1 g | |
| | | | キャベツとベーコンのスープ | ベーコン | | キャベツ はなひらだけ | 脂質 19.9 g | |
| | | | | | | | 食塩相当量 2.2 g | |
| 9 | 金 | ○ | 赤飯 | ささげ | 米 もち米 | | エネルギー 622 kcal | |
| | | | 鯖のねぎ味噌かけ | さば 米みそ | | ねぎ | たんぱく質 26.4 g | |
| | | | コーンサラダ | ハム | | ヤングコーン きゅうり きゃべつ | 脂質 20.4 g | |
| | | | すまし汁 | なると | | 人参 えのき みつば | 食塩相当量 1.9 g | |
| 12 | 月 | ○ | 鮭わかめごはん | しゃげ | 米 ごま | | エネルギー 606 kcal | |
| | | | ししゃもパリパリ揚げ | ししゃも | 春巻きの皮 | | たんぱく質 25.1 g | |
| | | | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも しらたき | 人参 たまねぎ さやいんげん | 脂質 18.4 g | |
| | | | 果物(りんご) | | | | 食塩相当量 1.8 g | |
| 13 | 火 | ○ | 栗ご飯 | | 米 もち米 くり | | エネルギー 588 kcal | |
| | | | カレーの竜田揚げ | かれい | | | たんぱく質 26.0 g | |
| | | | けんちん汁 | 豚肉 豆腐 | 里芋 こんにゃく | 大根 ごぼう こまつな | 脂質 18.0 g | |
| | | | | | | | 食塩相当量 2.4 g | |
| 14 | 水 | ○ | ポークカレー | 豚肉 チーズ | 米 大麦 じゃがいも | 人参 たまねぎ にんにく | エネルギー 646 kcal | |
| | | | ひじきのマリネ | ひじき | 砂糖 | えだまめ きゅうり | たんぱく質 27.0 g | |
| | | | 果物(オレンジ) | | | オレンジ | 脂質 21.6 g | |
| | | | | | | | 食塩相当量 2.1 g | |
| 15 | 木 | ○ | ごはん | | 米 大麦 | | エネルギー 664 kcal | |
| | | | 韓国風すき焼き丼 | 豚肉 卵 | ごま油 | 人参 いら もやし | たんぱく質 27.0 g | |
| | | | 参鶏湯風 | 鶏肉 | | ねぎ 大根 しょうが | 脂質 21.6 g | |
| | | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 食塩相当量 2.1 g | |

| 日 | 曜日 | 行事 | 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 | エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g |
|----|----|----|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|
| | | | 牛乳 | 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート | | | | |
| 16 | 金 | ○ | カレーパン | | 大豆 豚肉 | コッペパン | たまねぎ にんにく | エネルギー 602 kcal |
| | | | ミネストローネ | | 鶏肉 | じゃがいも | 人参 セロリ | たんぱく質 22.9 g |
| | | | コーンサラダ | | ハム | | レタス きゅうり | 脂質 25.6 g |
| | | | | | | | | 食塩相当量 2.8 g |
| 19 | 月 | ○ | ごはん | | | 米 大麦 | エネルギー 636 kcal | |
| | | | 五目豆腐 | | 干しえび 豆腐 | | にんにく しょうが | たんぱく質 27.3 g |
| | | | ぱりぱりサラダ | | 海藻ミックス | わんたんの皮 | キャベツ きゅうり 人参 | 脂質 20.1 g |
| | | | 十五夜デザート | | | 十五夜デザート | | 食塩相当量 2.3 g |
| 20 | 火 | ○ | ごぼうピラフ | | | 米 | エネルギー 677 kcal | |
| | | | 2色のさつまいものグラタン | 鶏肉 チーズ | | バター | さつまいも たまねぎ | たんぱく質 25.5 g |
| | | | かぶとベーコンのスープ | ベーコン | | | かぶ 人参 | 脂質 28.7 g |
| | | | 果物(巨峰) | | | | 巨峰 | 食塩相当量 2.6 g |
| 21 | 水 | ○ | ミートソースバグッティ | 豚肉 ハルメザンチーズ | | スバグッティ | たまねぎ 人参 にんにく | エネルギー 586 kcal |
| | | | じゃこサラダ | ちりめん 焼きのり | | ごま | 大根 きゅうり | たんぱく質 21.7 g |
| | | | フローズンゼリー(みかん) | | | みかんゼリー | | 脂質 19.2 g |
| | | | | | | | | 食塩相当量 2.8 g |
| 22 | 木 | ○ | ごはん | | | 米 | エネルギー 686 kcal | |
| | | | アジフライ | | あじ | | たんぱく質 24.5 g | |
| | | | 厚揚げのカレー煮込み | 生揚げ 豚肉 | | | キャベツ いんげん たまねぎ | 脂質 21.5 g |
| | | | 果物(柿) | | | | かき | 食塩相当量 1.9 g |
| 23 | 金 | ○ | ごはん | | | 米 大麦 | エネルギー 553 kcal | |
| | | | ホイコーロー | 豚肉 生揚げ | | | しょうが ねぎ | たんぱく質 22.9 g |
| | | | パンサンス- | 鶏ささみ | | 春雨 | 人参 きゅうり | 脂質 16.4 g |
| | | | お米のパパロア(みかん) | | | パパロア | | 食塩相当量 1.6 g |
| 26 | 月 | ○ | ごはん | | | 米 | エネルギー 630 kcal | |
| | | | さばカレー焼き | まさば | | | たまねぎ にんにく | たんぱく質 26.4 g |
| | | | とうがんそぼろ煮 | 生揚げ 鶏肉 | | じゃがいも | 冬瓜 たけのこ しいたけ | 脂質 13.7 g |
| | | | さつまいもと栗のタルト | | | タルト | | 食塩相当量 1.2 g |
| 27 | 火 | ○ | ごはん | | | 米 | エネルギー 621 kcal | |
| | | | しょうが焼き | 豚肉 | | | たまねぎ 人参 にんにく | たんぱく質 23.2 g |
| | | | 治部煮 | 鶏肉 豆腐 | | こんにゃく | 大根 ごぼう | 脂質 23.5 g |
| | | | かみかみサラダ | | | ごま | | 食塩相当量 1.3 g |
| 28 | 水 | ○ | ごはん | | | 米 | エネルギー 599 kcal | |
| | | | まんだいの照り焼き | めかじき | | | しょうが | たんぱく質 26.3 g |
| | | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 | | じゃがいも こんにゃく | 大根 人参 ねぎ | 脂質 14.5 g |
| | | | ももゼリー | | | ももゼリー | | 食塩相当量 2.7 g |
| 29 | 木 | ○ | ごはん | | | 米 | エネルギー 612 kcal | |
| | | | ひじきふりかけ(鉄) | ちりめん | | ごま | ひじき | たんぱく質 23.8 g |
| | | | 韓国風からあげ | 鶏肉 | | | | 脂質 21.0 g |
| | | | 春雨スープ | 豆腐 | | はるさめ | もやし いら | 食塩相当量 1.5 g |
| 30 | 金 | ○ | コッペパン | | | コッペパン | エネルギー 646 kcal | |
| | | | 鶏のてりやき | 鶏肉 | | | たんぱく質 29.8 g | |
| | | | 大根のポトフ | 豚肉 | | じゃがいも | 大根 人参 たまねぎ | 脂質 26.9 g |
| | | | かぼちゃのパイ | 生クリーム | | 春巻きの皮 | | 食塩相当量 2.4 g |

| 基準値 | | 栄養士の月平均値 | |
|-------|----------|----------|----------|
| エネルギー | 650 kcal | エネルギー | 627 kcal |
| たんぱく質 | 27.0g | たんぱく質 | 25 g |
| 脂質 | 19.6g | 脂質 | 21 g |
| 食塩相当量 | 2.0g | 食塩相当量 | 2.1 g |