

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

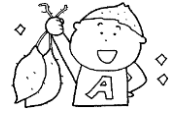
日	曜日	ごはん しゆじやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	水	ごはん		こめ	エネルギー 595 kcal	「サラダでげんき」より 病氣のお母さんのために、りっちゃんがサラダを作ります♡
		ブラウنشチュー	ぶた なまクリーム	なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	たんばく質 20.7 g	
		りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご	脂質 20.6 g	
		オレンジ牛乳		オレンジ	食塩相当量 1.9 g	
2	木	ごはん		こめ	エネルギー 590 kcal	さばは、こんぶをしきつめた大きななま2つで900枚をにています♪
		さばのみそに	さば みそ こんぶ	さとう	たんばく質 27.7 g	
		なっとうかあちゃんのなっとうあえ	なっとう のり	しょうが ながねぎ	脂質 18.5 g	
		しらたまスープ牛乳	とり なると けずりぶし こんぶ	しらたま	食塩相当量 2.5 g	
3	金	あおなチャーハン	やきぶた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	エネルギー 626 kcal	からあげに、コチュジャン入りのとくせいヤンニウムタレをかけています★
		ヤンニウムチキン	とり	たんばく質 25.8 g	たんばく質 25.8 g	
		はるさめスープ	とり とうふ	はるさめ ごまあぶら	脂質 20.7 g	
		ぶどうゼリー牛乳		ぶどうゼリーのものと フルーツのものと	食塩相当量 2.2 g	
6	月	ごはん		こめ	エネルギー 663 kcal	十五夜のメニュー♪ 「いも名月」とも言われ、さといもをそなえます。
		さげのみそマヨやきのりのつくだに	さげ みそ あおのり	エッグクアマヨネーズ	たんばく質 27.1 g	
		けんちんじる	やきのり	さとう	脂質 24.5 g	
		おつきみだいふく牛乳	とり とうふ あぶらあげ けずりぶし こんぶ	ごまあぶら さといも こんにやく	食塩相当量 1.6 g	
7	火	やきたてクロワッサン	たまご	クロワッサン	エネルギー 568 kcal	給食室で生地をはこうさせて、クロワッサンを焼きます★
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ・スバゲッティ エッグクアマヨネーズ	たんばく質 18.5 g	
		クリームシチュー	とり ベーコン しほなまめ きゅうり ゆう なまクリーム チーズ	なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ	脂質 35.5 g	
		ひとくちゼリー(はちみつレモン)牛乳			食塩相当量 1.7 g	
8	水	ごはん		こめ	エネルギー 592 kcal	ブルコギは、りんごのすりおろしを入れるのがポイントです♪
		ブルコギふうやきにく	ぶた	なたねあぶら さとう ごま てんぷん ごまあぶら	たんばく質 23.5 g	
		パンサンズー	ハム わかめ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	脂質 16.8 g	
		フルーツのヨーグルト牛乳	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	食塩相当量 1.9 g	
9	木	わかめごはん	わかめ ごはんのもと	こめ	エネルギー 597 kcal	「11ぴきのねことあほうどり」より コロッケ屋さんのねこたちのお話です★
		11ぴきのねこのコロッケ	ぶた	じゃがいも なたねあぶら バンこ こむぎこ さとう	たんばく質 18.7 g	
		ツナサラダ	ツナ くらわがめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	脂質 20.0 g	
		ABCスープ	ワインナー	マカロニ	食塩相当量 2.4 g	
10	金	ごはん		こめ	エネルギー 622 kcal	「ふたりはいつしよ」より おいしすぎて、とまらなくなるチョコチップクッキー♡
		ぶたどん	ぶた けずりぶし こんぶ	しらたき なたねあぶら さとう てんぷん	たんばく質 25.0 g	
		キャベツのうめかつお	かつおぶし	さとう	脂質 21.2 g	
		がまくんクッキー牛乳	たまご	こむぎこ パター さとう チョコレート	食塩相当量 1.5 g	
14	火	ごはん		こめ	エネルギー 561 kcal	かおりづけは「こんぶ茶」で味つけします♪ 今年はじめてのりんご🍎
		さばのカレーやき	さば	たまねぎ	たんばく質 25.2 g	
		きゅうりのかおりつけ	きゅうり	ごま ごまあぶら	脂質 17.9 g	
		さつまじる	ぶた とうふ みそ かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	食塩相当量 1.8 g	
15	水	りんご牛乳	りんご			
		ごはん		こめ	エネルギー 588 kcal	サラダはソフトサラミ入り、ドレッシングには玉ねぎやりんごのすりおろし★
		ハヤシライス	ぶた	なたねあぶら こんぶ	たんばく質 18.7 g	
		サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら オリーブオイル さとう	脂質 16.7 g	
16	木	フルーツポンチ牛乳		みずかん かんたん ももかん レモン	食塩相当量 1.9 g	
		ごはん		こめ	エネルギー 594 kcal	「はれときどきぶた」より ケチャップをつけると→赤えんびつになるよ♪
		えんびつのでんぶら	ボークフランク	はるまきのかわ こむぎこ なたねあぶら	たんばく質 23.7 g	
		さげふりかけ	さげ	ごま	脂質 19.8 g	

日	曜日	ごはん しゆじやく 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	
17	金	ジャージャーめん	とり だいず みそ	ちゅうかめん なたねあぶら さとう ごまあぶら てんぷん	エネルギー 550 kcal	1学期に人気だったココアおしパン、チョコチップ入り♪
		ちゅうかきゅうり		さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	たんばく質 22.8 g	
		ココアおしパン	きゅうり ゆう	おしパンミックス さとう チョコレート	脂質 18.5 g	
		牛乳	きゅうり ゆう		食塩相当量 2.4 g	
20	月	ごはん		こめ	エネルギー 604 kcal	給食のたつたあげはこげやすいため、みりんではなく、さとうを使います★
		ホキのたつたあげ	ホキ	さとう こめ てんぷん なたねあぶら	たんばく質 25.4 g	
		いそあえ	のり	もやし こまつな にんじん えのきたけ	脂質 16.9 g	
		にくじゃが はなみかん牛乳	ぶた けずりぶし こんぶ	なたねあぶら じゃがいも しらす さとう	食塩相当量 1.9 g	
21	火	カレーピラフ	とり ヨーグルト	こめ マーガリン オリーブオイル	エネルギー 563 kcal	ピラフのとり肉はヨーグルトにつけてジューシーにします♪
		ポテトサラダ		なたねあぶら さとう てんぷん	たんばく質 17.5 g	
		コーンポタージュ	ベーコン きゅうり ゆう なまクリーム	なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ	脂質 23.0 g	
		りんごのムース牛乳	きゅうり ゆう		食塩相当量 1.6 g	
22	水	ごはん		こめ	エネルギー 598 kcal	わかったさんの新シリーズ「スイートポテト」より ルーローハンは台湾の料理★
		ルーローハン	ぶた	なたねあぶら さとう てんぷん	たんばく質 24.5 g	
		パンパンジーふうサラダ	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	脂質 18.0 g	
		わかったさんのスイートポテト牛乳	なまクリーム きゅうり ゆう	さつまいも さとう パター	食塩相当量 1.6 g	
23	木	とりめし	けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	エネルギー 601 kcal	のっぺい汁はとろみのついた郷土料理、日本全国で食べられています♪
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	てんぷらこ なたねあぶら	たんばく質 24.1 g	
		のっぺいじる	とり あぶらあげ こんぶ けずりぶし	なたねあぶら さといも てんぷん	脂質 22.4 g	
		いちごのヨーグルト牛乳	ヨーグルト		食塩相当量 1.9 g	
24	金	ツナとベーコンのスバゲティ	ベーコン ツナ	カットスバゲッティ オリーブオイル パター	エネルギー 567 kcal	野菜ととりガラからとったスープ→ポトフはいつも人気です★
		ポトフ	ぶた ベーコン こんぶ	なたねあぶら じゃがいも	たんばく質 22.4 g	
		りんごケーキ	たまご きゅうり ゆう	こむぎこ さとう マーガリン	脂質 23.9 g	
		牛乳	きゅうり ゆう		食塩相当量 2.0 g	
27	月	ごはん		こめ	エネルギー 656 kcal	マーボーは、みそ+デンメンジャンでコクをだします♪
		マーボーどうふ	ぶた みそ とうふ	なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら	たんばく質 26.2 g	
		ちゅうかコーンたまごスープ	とり たまご	てんぷん	脂質 23.7 g	
		あぶのラスク牛乳	きゅうり ゆう	やきふ パター さとう	食塩相当量 2.4 g	
28	火	ごはん		こめ	エネルギー 553 kcal	京都の西京みそを使った「さいきょうやき」甘めの白みそです★
		ほっけのさいきょうやき	ほっけ みそ	さとう	たんばく質 26.2 g	
		やきにくサラダ	ぶた	さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	脂質 17.3 g	
		みそじる(じゃがいも・わかめ)のりごまふりかけ	あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ	じゃがいも	食塩相当量 2.4 g	
29	水	ごはん		こめ	エネルギー 600 kcal	6しゆるいのスパイスをまぜて香り&風味をだします♪
		ドライカレー	ぶた だいず	なたねあぶら	たんばく質 18.6 g	
		コールスローサラダ	ハム	なたねあぶら オリーブオイル さとう	脂質 17.3 g	
		もものゼリー牛乳	きゅうり ゆう	フルーツのものと ももかん ももジュース	食塩相当量 2.1 g	
30	木	ごはん		こめ	エネルギー 591 kcal	からあげの衣には2しゆるいの粉をつけるのがポイントです★
		どりのからあげ	とり	さとう こむぎこ てんぷん なたねあぶら	たんばく質 26.0 g	
		くらわがめのきんぴら	ぶた さつまあげ くらわがめ	なたねあぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	脂質 19.6 g	
		ちゅうかどうふスープ	とり とうふ	ごまあぶら	食塩相当量 2.3 g	
31	金	パンブキンチュー	きゅうり ゆう			
		ジョア・ブルーベリー				
		ごはん		こめ	エネルギー 595 kcal	ハロウィンのメニュー🍁 ソーセージは大きなかまどでおしします♡
		テーブルロール	ぶた	テーブルロール	たんばく質 25.2 g	
		てつくりソーセージ	とり ベーコン きゅうり ゆう なまクリーム しほなまめ チーズ	なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ	脂質 24.9 g	
		パンブキンチュー	きゅうり ゆう		食塩相当量 2.0 g	

今年も新米の季節がやってきました。
白米とみそ汁を基本とした食事は、健康な食生活にもつながります。ぜひおうちでも和食を取り入れていきましょう。



給食やおうちの食事は、ただ栄養をとるだけでなく、人とのつながりやふれあいをもち時間でもあります。食材や料理について会話しながら、食べることが楽しみになるとよいですね！



いもほりの季節ですね。ほりたてのさつまいもは甘みが少ないため、1週間ほどおいてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分をとばすことができ、より甘みが引きだされます。千葉県はさつまいもの産地です。



栄養価の月平均値	
エネルギー	594 kcal
たんばく質	23.3 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	2.0 g