



令和2年度

10月 よていこんだて表

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	木	さつまいもごはん	○		こめ 米、もち米、さつまいも		611 kcal	十五夜 お月見 献立
		秋刀魚の塩焼き		さんま 秋刀魚			22.0 g	
		お月見だんご汁		とりにく とり肉、さば節	しらたまこ 白玉粉	かほちや、だいこん かぼちゃ、大根、にんじん、ねぎ、こまつな	17.4 g	
		栗のムース			くり 栗のムース		1.5 g	
2	金	ごはん	○		こめ 米		611 kcal	
		ちくわのいそべ揚げ		ちくわ、あお ちくわ、青のり	こむぎこ 小麦粉、油		22.1 g	
		里いものそぼろ煮		ぶたにく、なまあ 豚肉、生揚げ、さば節	あぶら 油、こんにやく、里いも、砂糖	しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、いんげん	16.7 g	
		りんご				りんご	1.4 g	
5	月	ハムピラフ	○	ハム	こめ 米、オリーブオイル	たま 玉ねぎ、エリンギ	619 kcal	おはなし 給食
		ミートボール		ミートボール			18.5 g	
		コーンスープ		とりにく とり肉	でんぷん 澱粉	たま 玉ねぎ、にんじん、白菜、ホールコーン、チンゲン菜	20.9 g	
		がまくんのチョコクッキー		とうにゅう 豆乳	あぶら、こむぎこ 油、小麦粉、砂糖、チョコレート		2.0 g	
6	火	五目ごはん	○	あぶらあ 油揚げ、かつお節	こめ、あぶら 米、油	しいたけ、にんじん、たけのこ、ごぼう、きぬさや	584 kcal	
		わかさぎのフリッター		わかさぎフリッター	あぶら 油		20.7 g	
		もずくのみそ汁		あぶらあ 油揚げ、もずく、煮干し、みそ	じゃがいも	たま 玉ねぎ、白菜、えのき	17.8 g	
		みかん				みかん	2.0 g	
7	水	ごはん	○		こめ 米		671 kcal	
		ハヤシルウ		ぶたにく 豚肉	あぶら、さとう 油、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、セロリ、たま 玉ねぎ、しめじ	21.4 g	
		ジャーマンポテト		ハム	じゃがいも、バター	パプリカ、ホールコーン	21.1 g	
		パリッシュ		こざかな 小魚			1.7 g	
8	木	セサミトースト	○		パン、マーガリン、さとう 砂糖、ごま		619 kcal	
		ポークビーンズ		ぶたにく 豚肉、いんげん豆、クリーム	じゃがいも、オリーブオイル、さとう 砂糖	にんにく、にんじん、たま 玉ねぎ、トマト、いんげん	20.3 g	
		ぶどう				ぶどう	22.1 g	
							2.1 g	
9	金	高菜チャーハン	○	ぶたにく 豚肉、しらす、ひじき	こめ、あぶら、さとう 米、油、砂糖、ごま	ねぎ、たかなづ 高菜漬	586 kcal	3年・5年 体育科 学習 発表会
		ポークシューマイ		シューマイ			19.6 g	
		中華スープ		とりにく、とうふ とり肉、豆腐	でんぷん 澱粉、ごま油	たま 玉ねぎ、にんじん、白菜、えのき	13.2 g	
		ブルーベリーゼリー				ゼリー	1.8 g	
12	月	ごはん	○		こめ 米		690 kcal	
		なすのはさみ揚げ		ぶたにく 豚肉、たまご	こむぎこ 小麦粉、でんぷん 澱粉、パン粉、あぶら 油	なす、しょうが、ねぎ	23.6 g	
		きんぴらサラダ		ツナ	さとう 砂糖、ごま	ごぼう、いんげん、にんじん、もやし	25.2 g	
		きのこスープ		ぶたにく 豚肉、ベーコン	バター、あぶら 油	セロリ、たま 玉ねぎ、マッシュルーム、えのき	2.0 g	
13	火	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ 米		623 kcal	
		ぎせい豆腐		とりにく、とうふ とり肉、豆腐、たまご	さとう、あぶら 砂糖、油	にんじん、しいたけ、ねぎ、こねぎ	27.6 g	
		ごまみそあえ		ツナ、わかめ、みそ	ごま、ごま油、さとう 砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	19.8 g	
		けんちん汁		とりにく、あぶらあ とり肉、油揚げ、さば節	ごま油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、こまつな	2.1 g	
		みかん				みかん		
14	水	きのこスパゲッティ	○	ベーコン	スパゲッティ、オリーブオイル	にんにく、トマト、えのき、マッシュルーム、しめじ、たま 玉ねぎ	601 kcal	
		ビーンズサラダ		だいず 大豆、サラミ	さとう 砂糖、オリーブオイル	ホールコーン、きゅうり、パプリカ、たま 玉ねぎ	22.4 g	
		コンソメスープ		ベーコン	マカロニ、バター	にんじん、キャベツ、セロリ、たま 玉ねぎ、にんにく	19.5 g	
		さつまいもパインケーキ		ヨーグルト、たまご	こむぎこ、さとう 小麦粉、砂糖、さつまいも	パイナップル	2.2 g	
15	木	ごはん	○		こめ 米		594 kcal	
		ひじきのふりかけ		ひじき、しらす	さとう 砂糖		28.7 g	
		サケのスタミナ焼き		さけ 鮭		しょうが、にんにく、たま 玉ねぎ、りんご	14.5 g	
		切り干し大根のごまあえ		ハム	さとう 砂糖、ごま、ごま油	きり干し大根、にんじん、きゅうり、もやし	2.0 g	
		白菜と生揚げのみそ汁		なまあ 生揚げ、さば節、みそ		たま 玉ねぎ、にんじん、白菜		
		りんご				りんご		
16	金	セルフオムライス	○	とりにく、たまご とり肉、たまご	こめ 米、オリーブオイル	たま 玉ねぎ、ピーマン	622 kcal	2年・4年 体育科 学習 発表会
		野菜スープ		ぶたにく 豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、たま 玉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう	19.7 g	
		マセドアンフルーツ			はちみつ、こんにやくゼリー	みかん、パイナップル、黄 桃、バナナ	13.8 g	
							2.1 g	

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類* - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
19	月	ごはん	○		こめ 米		623 kcal	
		ホキのみそマヨネーズ焼き		ホキ、みそ	あぶら 油、マヨネーズ	たま 玉ねぎ、にんじん、えのき	25.3 g	
		千草あえ		ハム、たまご	はるさめ 春雨、ごま、あぶら 油、砂糖	もやし、にんじん、きゅうり	21.3 g	
		のっぺい汁		とり肉、油揚げ、さば節	あぶら 油、重いも、でんぷん 澱粉	だいこん 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな 小松菜	2.0 g	
		りんご				りんご		
20	火	ごはん	○		こめ 米		606 kcal	
		納豆		納豆			24.8 g	
		焼きししゃも		ししゃも	あぶら 油		16.2 g	
		肉じゃが		ぶたにく 豚肉、さば節	じゃがいも、しらたき、あぶら 油、砂糖	にんじん、たけのこ、たま ねぎ、しいたけ、いんげん	1.2 g	
		柿			柿			
21	水	コッペパン	○		パン		726 kcal	
		なすのミートグラタン		ぶたにく 豚肉、だいず 大豆、ぎゅうにゅう 牛乳、クリーム、チーズ	あぶら 油、砂糖、こむぎこ 小麦粉、バター	なす、セロリ、たま ねぎ、トマト、マッシュルーム、パ セリ	29.5 g	
		わかめスープ		とり肉、わかめ、とうふ		たま 玉ねぎ、はく かい	30.1 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.5 g	
22	木	栗ごはん	○		こめ 米、もち米、栗、ごま		587 kcal	
		サンマの塩焼き		さんま 秋刀魚	あぶら 油		23.3 g	
		おろしあえ		おかか		だいこん 大根、にんじん、ほうれんそう、なめこ	17.7 g	
		きのこ汁		とり肉、かつお節	き 重いも	しいたけ、しめじ、こまつな 小松菜、えのき	1.7 g	
		みかん				みかん		
23	金	ごはん	○		こめ 米		652 kcal	1年・6年 体育科 学習 発表会
		さつまいもの豚肉巻き		ぶたにく 豚肉、チーズ	さつまいも、さとう 砂糖、でんぷん 澱粉		29.6 g	
		小松菜のあえもの		ツナ	ごま	こまつな 小松菜、もやし、にんじん	23.4 g	
		枝豆だんご汁	ぶたにく 豚肉、あぶら 油揚げ、さば節	でんぷん 澱粉	えだまめ 枝豆、ねぎ、しょうが、かぶ、たま ねぎ、にんじん	2.0 g		
26	月	ごはん	○		こめ 米		657 kcal	
		豚キムチ丼の具		ぶたにく 豚肉、うすらのたまご	さとう 砂糖、あぶら 油、でんぷん 澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、白菜、キムチ、たけのこ	27.3 g	
		チキチキごぼう		とり肉	かシューナッツ、でんぷん 澱粉、さとう 砂糖、あぶら 油	ごぼう、いんげん	22.0 g	
		かきたま汁		とうふ 豆腐、かつお節、たまご	でんぷん 澱粉	えのき、たま ねぎ、にんじん、こまつな 小松菜	2.0 g	
27	火	ごはん	○		こめ 米		674 kcal	
		鯖のオレンジ煮		さば 鯖	さとう 砂糖	オレンジジュース、しょうが、ねぎ	29.3 g	
		いそあえ		のり	さとう 砂糖、あぶら 油	えのき、こまつな 小松菜、キャベツ、にんじん	2.3 g	
		さつまい		ぶたにく 豚肉、あぶら 油揚げ、とうふ 豆腐、さば節、みそ	あぶら 油、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん 大根	2.1 g	
		りんご			りんご			
28	水	ナン	○		ナン		692 kcal	
		キーマカレー		ぶたにく 豚肉、だいず 大豆、チーズ	あぶら 油、はちみつ、さとう 砂糖、バター、こむぎこ 小麦粉	セロリ、たま ねぎ、にんじん、りんご、いんげん	22.3 g	
		マセドアンサラダ		ハム	じゃがいも、オリーブオイル、さとう 砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン	27.4 g	
		さつまいもチップス			さつまいも、あぶら 油		2.3 g	
29	木	ごはん	○		こめ 米		659 kcal	
		小鯿のから揚げ		あじ 鯿	でんぷん 澱粉、あぶら 油	しょうが	27.3 g	
		ごまあえ		ハム	さとう 砂糖、ごま	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、ホールコーン	22.8 g	
		生揚げのピリ辛肉みそ煮		ぶたにく 豚肉、だいず 大豆、なまあ 生揚げ、さば節	さとう 砂糖、あぶら 油、じゃがいも	しいたけ、にんじん、たま ねぎ、たけのこ	1.9 g	
		キャンディーチーズ	チーズ					
30	金	コッペパン	○		コッペパン		618 kcal	
		ジャム				ジャム	27.0 g	
		チキンのハーブ焼き		とり肉		しょうが	20.5 g	
		パンプキンシチュー		ベーコン、ぎゅうにゅう 牛乳、チーズ	じゃがいも、あぶら 油、こむぎこ 小麦粉、マーガリン	かぼちゃ、セロリ、たま ねぎ、グリーンピース	1.8 g	

☆栄養価基準値 【中学年】：I類* - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満

今月の平均給与量【中学年】：I類* - 633kcal、たんぱく質24.2g、脂質19.4g、塩分1.9g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

おはなし給食

今月は、おはなし給食として5日に『ふたりはいつしょ』という本に出てくる「がまくんのチョコクッキー」を作ります。



今月の目標

『栄養のバランスを考えて食べよう!』

