

10月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日 曜 日	牛 乳	こんだて	ちほね にく 血や骨、肉をつくるもの	ねつ ちから 热や力になるもの	からだちうしょ、との 体の調子を整えるもの	
1 水	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 569 kcal
		バーチキンカレー	とり ぎゅうにゅう なまクリーム	じやかいも はちみつ バター マーガリン こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごジャム	たんぱく質 20.6 g
		こんにゃくサラダ		こんにゃく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン	脂質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
2 木	○	焼きそば	ぶた	ちゅうかめん なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	エネルギー 556 kcal
		大豆とポテトのフライ	だいす あおり	でんぶん じゃがいも なたねあぶら		たんぱく質 27.2 g
		のつべい汁	あぶらあげ とり こんごうぶし かつおぶし	こんにゃく さといも でんぶん	たいこん にんじん ながねぎ こまつな	脂質 20.9 g
		青りんごゼリー				食塩相当量 2.5 g
3 金	○	ごはん		こめ		エネルギー 681 kcal
		さんまのかば焼き	さんま	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま	しょうが	たんぱく質 26.8 g
		寒天サラダ	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 27.6 g
		さつまい汁	どり どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ	食塩相当量 2.7 g
6 月	○	ぶどう			ぶどう	
		とりごぼうごはん	こんぶ あぶらあげ とり	こめ なたねあぶら さとう	にんじん ごぼう	エネルギー 649 kcal
		白身魚のごまからめ	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま		たんぱく質 28.4 g
		さわにわん	ぶた わかめ かつおぶし こんごうぶし こんぶ		たいこん にんじん ごぼう たけのこ	脂質 19.5 g
7 火	○	お月見大福		だいふくもち		食塩相当量 2.2 g
		コッペパン		コッペパン		エネルギー 608 kcal
		とりにくのバーベキューソース	とり	さとう	しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 27.2 g
		海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 24.7 g
8 水	○	かぶのクリームシチュー	ぶた ベーコン とうにゅう チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ かぶ コーン	食塩相当量 2.4 g
		麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 600 kcal
		豚キムチ丼の具	ぶた なまあげ うずらたまご	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん えのきだけ たまねぎ はくさい はくさいキムチ にら	たんぱく質 23.7 g
		3種のわかめスープ	とり ベーコン くきわかめ わかめ		にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ	脂質 18.5 g
9 木	○	ピーチゼリー		クールゼリーのもと	ももジュース ももかん	食塩相当量 2.3 g
		ごはん		こめ		エネルギー 545 kcal
		さばのみぞ煮	さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	たんぱく質 27.0 g
		即席清け流し	しおこんぶ		きゅうり にんじん キャベツ	脂質 18.2 g
10 金	○	けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ こんごうぶし かつおぶし	さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.6 g
		チキンライス	とり	こめ マーガリン なたねあぶら さとう	トマト にんじん たまねぎ	エネルギー 571 kcal
		ドリアソース	とり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	オリーブオイル マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく なまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	たんぱく質 21.8 g
		キャロットドレッシングサラダ	ヅナ	オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり キャベツ コーン	脂質 21.3 g
14 火	○	ブルーベリーゼリー				食塩相当量 2.0 g
		うどん		うどん		エネルギー 629 kcal
		あんかけうどんの汁	ぶた あぶらあげ こんごうぶし こんぶ	でんぶん	しいたけ たけのこ にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが	たんぱく質 32.3 g
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ たまご あおり	なたねあぶら ごまきこ		脂質 22.7 g
15 水	○	れんこんの生姜煮	ぶた さつまあげ	なたねあぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん れんこん しょうが さやいんげん	食塩相当量 2.4 g
		ごはん		こめ		エネルギー 677 kcal
		鶏のから揚げ	とり	でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しょうが にんにく	たんぱく質 30.6 g
		青菜の炒め煮	さくらえび あぶらあげ	ごまあぶら なたねあぶら	こまつな	脂質 23.1 g
16 木	○	みそけんちん汁	どり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし	さといも こんにゃく	たいこん にんじん ながねぎ こまつな しいたけ	食塩相当量 1.8 g
		市川のなしじりー		クールゼリーのもと さとう	なし	
		ハムピラフ	ハム	こめ バター なたねあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム	エネルギー 691 kcal
		ポテトオムレツ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	じやかいも さとう	にんにく たまねぎ いんげん	たんぱく質 23.8 g
17 金	○	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	なたねあぶら バター	キャベツ にんじん にら コーン きぬさや	脂質 30.7 g
		コンソメスープ	ベーコン	じやかいも	にんじん たまねぎ キャベツ	食塩相当量 2.6 g
		ごはん		こめ		エネルギー 626 kcal
		白身魚のマヨカレー焼き	たら	エッグケアマヨネーズ	コーン あかビーマン えだまめ	たんぱく質 31.3 g
20 月	○	車麩の煮物	ぶた ちくわ こんごうぶし かつおぶし	やきふ さとう なたねあぶら	にんじん だいこん さやいんげん しいたけ	脂質 21.9 g
		柿			かき	食塩相当量 1.7 g
		ガーリックライス		こめ バター	にんにく にんじん コーン	エネルギー 653 kcal
		パステウ	ぶた チーズ	なたねあぶら オリーブオイル はるまきのかわ こむぎこ	にんにく たまねぎ トマト	たんぱく質 21.4 g
21 火	○	ボトフ	ぶた ベーコン ソーセージ	じやかいも	にんじん たまねぎ キャベツ	脂質 28.5 g
		麦ごはん		こめ むぎ		食塩相当量 2.2 g
		焼き鳥丼の具	とり	しらたき さとう でんぶん	しょうが ながねぎ こまつな たけのこ	エネルギー 585 kcal
		秋のみそ汁	ぶた こんごうぶし かつおぶし こんぶ みそ	さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ しめじ	たんぱく質 30.8 g 脂質 11.9 g
22 水	○	かぼちゃのべたべた焼き		でんぶん さとう	かぼちゃ	食塩相当量 2.1 g
		ココア揚げパン		コッペパン なたねあぶら さとう		エネルギー 568 kcal
		ジャーマンポテト	ベーコン	じやかいも マーガリン	たまねぎ コーン にんにく	たんぱく質 19.7 g
		肉団子スープ	ぶた とうふ	でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい にんじん こまつな えのきだけ	脂質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g
23 木	○	栗ごはん	こんぶ	こめ もちごめ ぐり ごま		エネルギー 601 kcal
		豆・豆ハンバーグ	ぶた おから とうふ だいす とうにゅう	パンこ さとう	たまねぎ	たんぱく質 28.7 g
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな にんじん キャベツ	脂質 20.0 g
		根菜汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ こんごうぶし かつおぶし こんぶ	じやかいも こんにゃく	にんじん れんこん だいこん ごぼう	食塩相当量 2.3 g
24 金	○	ひとくちアセロラゼリー				
		ごはん		こめ		エネルギー 599 kcal
		さばの塩こうじ焼き	さば	しおこうじ		たんぱく質 28.7 g
		ごま酢和え		ごま さとう	きゅうり にんじん キャベツ	脂質 18.2 g
27 月	○	ピリ辛肉じゃが	ぶた こんごうぶし	なたねあぶら ジャガイモ こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	食塩相当量 1.8 g
		ごはん		こめ		エネルギー 593 kcal
		みそカツ	ぶた みそ	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごま		たんぱく質 29.3 g
		ごま和え		ごま さとう	ほうれんそう もやし	脂質 19.7 g
28 火	○	すまじけ	とうふ とり かつおぶし こんぶ		こまつな ながねぎ だいこん にんじん えのきだけ	食塩相当量 1.7 g
		麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 586 kcal
		ビビンバの具	きんしたまご ぶた だいす	さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 25.8 g
		ナムル		ごまあぶら ごま	たいしもやし にんじん こまつな	脂質 20.7 g
29 水	○	春雨スープ	とり	はるさめ	にんじん もやし たけのこ こまつな しいたけ	食塩相当量 1.8 g
		りんご			りんご	
		スパゲティ		スパゲティ		エネルギー 716 kcal
		ミートソース	ぶた だいす チーズ	なたねあぶら さとう こむぎこ マーガリン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	たんぱく質 29.6 g
30 木	○	イタリアンサラダ	チーズ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 22.6 g
		ブルーベリーパンケーキ	たまご ヨーグルト	こむぎこ さとう ふんどう	ブルーベリー	食塩相当量 1.9 g
		ごはん		こめ		エネルギー 605 kcal
		かつおの揚げ煮	かつお だいす ちりめん	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	しょうが	たんぱく質 31.5 g
31 金						