

# 10月



## よていこんだてひょう

家庭数

角野小学校

に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう					基準値	
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーのもとなる		
			魚・にく・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g	
3	火	ぎゅうにゅう ごはん とりのさっぱり アーモンドにびたし いりこのスナック ぶどう	とりにく うすらたまご たまご	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん もやし ぶどう	こめ さといも さとう こむぎこ	あぶら アーモンド ごま あぶら	633 27.8
4	水	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのコチュジャンやき キャベツのレモンに マーボー豆腐 あじつけのり	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	キャベツ レモンかじゅう たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	618 26.9
5	木	ぎゅうにゅう ごはん あじのあますあんかけ じゃがいものおかか のっぺいじる こくとうビーンズ	まあじ かつおぶし あつあげ だいず	ぎゅうにゅう	あおピーマン あかパプリカ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも さとう こんにゃく かたくりこ	あぶら	634 26.2
6	金	ぎゅうにゅう しょくパン ハムステーキ キャベツのソテー チリコンカン	ハム だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら あぶら	641 28.5
10	火	ぎゅうにゅう ちらしずし さばのしおやき おかかにびたし うおそうめんじる なしゼリー	あぶらあげ えび さば かつおぶし うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん ねぎ	れんこん えだまめ ほししいたけ はくさい たまねぎ しめじ	こめ さとう なしゼリー	ごま	619 27.6
11	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのチリソースいため ごまポテト ちゅうかスープ	とりにく シオルダーベーコン	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ	こめ かたくりこ じゃがいも はるさめ かたくりこ	あぶら ごま	629 22.6
12	木	ぎゅうにゅう ごはん ちぐさたまご れんこんとナッツの みそきんぴら さわにわん みかん	たまご とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ ねぎ にんじん にんじん	きりほしだいこん れんこん ごぼう ほししいたけ もやし たけのこ しろねぎ みかん	こめ さとう こんにゃく	あぶら あぶら アーモンド ごまあぶら	617 24.3
13	金	ぎゅうにゅう キャロットパン ジャコカツ ゆでやさい ごもうどん	とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう じゃこすりみ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン ほししいたけ だいこん	キャロットパン かたくりこ パンこ うどん さとう	あぶら	720 27.9



に ち	よ う け	こ ん だ て め い	あかのしょくひん		おもなざいりょう みどりのしょくひん		きのしょくひん		基準値
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーのもとになる		
			魚・にく・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
19	木	ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごからあげ にびたし にこみおでん  りんご のりつくだに	ぎゅうにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう  きびなごからあげ ちりめん  のりつくだに	にんじん	もやし キャベツ だいこん  りんご	こめ むぎ  じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	607  25.5
20	金	ぎゅうにゅう コッパン ささみのピカタ いためサラダ さといもシチュー	ささみ たまご  ショルダーベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう  チーズ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン こむぎこ さとう さといも こむぎこ	あぶら バター	646  29.9
23	月	ぎゅうにゅう コッパン チーズオムレツ ブロッコリーのしおゆで ポトフ ブルーベリージャム	ハム たまご  ぎゅうにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう  チーズ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ たまねぎ キャベツ ブルーベリージャム	パン  じゃがいも		648  28.1
24	火	ぎゅうにゅう ごはん かきあげ  はくさいとちくわのにびたし なめこじる	きんときまめ えび たまご ちくわ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう  ちりめん ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう  はくさい なめこ だいこん	こめ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	617  20.8
25	水	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ゆでたまご ハリハリサラダ	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん  あかパブリカ	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	646  24.2
26	木	ぎゅうにゅう ごはん さけのごまみそやき ツナとやさいのマヨネーズ いため かきたまじる みかん	さけ みそ ツナ だいす たまご とうふ	ぎゅうにゅう  わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ みかん	こめ  かたくりこ	ごま マヨネーズ	596  27.2
27	金	ぎゅうにゅう コッパン とうふハンバーグきのこソース  ジャーマンポテト ミネストローネスープ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご ウィンナー いんげんまめ ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう  ひじき ぎゅうにゅう  チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ セロリー	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	646  29.6
30	月	ぎゅうにゅう コッパン クリスマスチキン やさいソテー パンプキンクリームスープ	とりにく  ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	もやし たまねぎ	パン こむぎこ コーンフレーク じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ あぶら バター	664  28.4
31	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶりのピリからあんかけ ごまにびたし じゃがいものみそしる	ぶり  あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう  わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しろねぎ はくさい たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	647  23.9



※ 材料等の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

※ 今月の「ようけカムday」は、12日です。

「れんこんとナッツのみそきんぴら」は、かみごたえのある、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、アーモンドが入っています。よくかんで食べましょう。