

# 10月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	加リー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (金)	学校給食用食品提供事業 (甘鯛)	652 26.4	21.8 1.86	牛乳	あまだい	パセリ	ほうれん草	給食精米	大麦
	麦ごはん 牛乳 甘鯛のマヨネーズ焼き 煮びたし さつまいも汁			粉チーズ	かつおぶし	えのきたけ	人参	強化米	マヨネーズ
4 (月)	カルシウムアップ献立	602 32.1	20.2 2.59	牛乳	鶏肉	ねぎ	ぶなしめじ	給食精米	大麦
	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 和風サラダ 油揚げのみそ汁			味噌	油揚げ	小松菜	きゅうり	強化米	サラダ油
5 (火)	ごはん 牛乳 酢鶏 にら玉汁 韓国のみそ	620 25.8	18.2 2.41	牛乳	鶏肉	しょうが	玉ねぎ	給食精米	強化米
				卵	なると	人参	干しいたけ	でん粉	大豆油
6 (水)	弁当 (就学時健康診断のため)								
7 (木)	カミングさんまる30献立	623 27.2	19.6 2.24	ソファール	卵	ごぼう	きゅうり	マカロニ	食パン
	フレンチトースト 牛乳 ヨーグルト かみかみサラダ ペイザンスープ			牛乳	ハム	ホールコーン	にんにく	上白糖	バター
8 (金)	弁当 (先生方の研究会のため)								
11 (月)	鉄分アップ献立	622 28.7	19.6 2.41	牛乳	豚ひき肉	玉ねぎ	もやし	大麦	強化米
	麦ご飯 牛乳 肉だんごの甘酢あえ もやしのナムル ほうれん草とあさりのスープ			卵	ロースハム	きゅうり	人参	パン粉	でん粉
12 (火)	日本型食生活献立	705 26.1	29 2.31	牛乳	ぶり	ねぎ	生姜	給食精米	強化米
	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け ごまマヨ和え 大根のみそ汁			油揚げ	味噌	大根	人参	でん粉	白絞油
13 (水)	そうま(笑)うまうま献立	617 29.1	16.6 2.46	豚肉	凍り豆腐	大根	人参	強力粉	ごま油
	みそけんちんうどん 牛乳 大根サラダ 梨			かつおぶし	味噌	ごぼう	こんにゃく	ごま	
14 (木)	黒糖コッペパン	624 23.3	18.3 2.29	牛乳	ベーコン	人参	玉ねぎ	コッペパン	黒砂糖
	牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ			スキムミルク	鶏肉	ぶなしめじ	グリーンピース	ジャム	スパゲティ
15 (金)	秋野菜のチキンカレー 牛乳 シーザーサラダ	652 21.2	20 2.27	鶏肉	牛乳	生姜	玉ねぎ	ドレッシング	米
				ベーコン	チーズ	レタス	きゅうり	強化米	大麦
18 (月)	学校給食用食品提供事業 (牛肉メンチカツ)	683 24.7	21.2 2.38	牛乳	牛肉メンチカツ	キャベツ	なめこ	給食精米	大麦
	麦ごはん 牛乳 牛肉メンチカツ 千キャベツ ごぼう和え なめこ汁			とうふ	味噌	大根	人参	強化米	大豆白絞油
19 (火)	ゆかりごはん 牛乳 もやしのカレーあえ 秋野菜の煮物	581 23.6	15.2 3.78	牛乳	鶏肉	うめゆかり	もやし	給食精米	強化米
				こんぶ	さつまあげ	人参	ピーマン	マヨネーズ	里芋
20 (水)	焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	637 23.3	14.6 1.95	豚肉	のり	キャベツ	もやし	強力粉	サラダ油
				牛乳	ヨーグルト	人参	玉ねぎ	ナタデココ	上白糖
21 (木)	弁当 (5・6年体験活動、3・4年見学学習のため)								
22 (金)	弁当 (5・6年体験活動、1・2年見学学習のため)								
25 (月)	学校給食用食品提供事業 (サーモン西京焼き)	604 30.9	18.6 1.76	牛乳	サーモン	みずな	レタス	給食精米	大麦
	麦ごはん 牛乳 サーモンの西京焼き タコときゅうりのマリネ 豚汁			真だこ	豚肉	きゅうり	玉ねぎ	強化米	イタリアン
26 (火)	そばろごはん 牛乳 ひじきのマリネ チンゲン菜のスープ	593 27.3	20.6 1.96	鶏肉	卵	生姜	ほうれん草	給食精米	強化米
				スキムミルク	牛乳	人参	きゅうり	サラダ油	上白糖
27 (水)	弁当 (相新音楽祭のため)								
28 (木)	コッペパン ｲｺﾞ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳 れんこんサラダ クラムチャウダー	693 23.9	27.6 2.28	牛乳	ロースハム	れんこん	人参	食パン	いちごジャ
				ベーコン	あさり	きゅうり	キャベツ	マヨネーズ	いりごま
29 (金)	麦ごはん 牛乳 ちぐさし和え 肉じゃが	586 22.5	14.8 1.54	牛乳	いか短冊	キャベツ	ほうれん草	給食精米	大麦
				豚肉		人参	玉ねぎ	強化米	いりごま

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月のお弁当持参日は6日(水)、8日(金)、21日(木)、22日(金)、27日(水)の5日間です。よろしくお願いいたします。