相馬市立日立木小学校

## 10月分 給食献立予定表

		.b11		ı					
日付	こんだてめい	カロリー (kcal)	脂質(g)	m & 17	お も くになる	ながる	い り	よう	もとになる
	学校給食用食品提供事業(甘鯛)	<i>タンパク</i> (g)	塩分(g)	ш/- (С	1 12 4 3	件の別の丁で		77 ( 380)	りこになる
	まではん 牛乳 甘鯛のマヨネーズ焼き	652	21. 8	牛乳 粉チーズ	あまだい	パセリ	ほうれん草	給食精米	大麦
1(金	)   煮びたし さつまいも汁	26. 4	1 86	粉ナース 油揚げ 豚肉	かつおぶし	えのきたけ 大根	人参 ねぎ	強化米 さつま芋	マヨネーズ
	カルシウムアップ献立	20. 1	1.00	豚肉	とうふ	ぶなしめじ			
		602	20. 2	牛乳	鶏肉	ねぎ 小松菜	ぶなしめじ	給食精米	大麦
4(月	) 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	32. 1	2 59	味噌 まぐろ缶 かつおぶし	粉チーズ 油揚げ	キャベツ	きゅうり 人参	強化米 上白糖	サラダ油 ドレッシング
		620	18. 2	かつおぶし 牛乳	<u>チーズ</u> 鶏肉	もやし しょうが	玉ねぎ	給食精米	強化米
5 (火	) ごはん 牛乳 酢鶏 にら玉汁 韓国のり		10. 4	卵 とうふ	なると かつおぶし	人参 筍	干しいたけ ピーマン	でん粉 上白糖	大豆油
- ( )		25. 8		とうふみそ	味付のり	rs			
6 (水									
	カミングさんまる30献立			ソフール	項目	ごぼう	きゅうり	マカロニ	食パン
7 (木	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	623	19. 6	ソフール 牛乳 ナスカ	ハム ベーコン	ホールコーン 生姜	にんにく キャベツ	上白糖ごま油	バター サラダ油
		27. 2		するめ ひよこ豆		王女 玉ねぎ	人参	こょ価 じゃが芋	ソフグ佃
8(金	弁当 (先生方の研究会のため)								
	鉄分アップ献立			11.50	Brief St. 1.	- 1- W		1. +	74 // AF
11 (日	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	622	19. 6	牛乳 卵	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ きゅうり	もやし 人参	大麦パン粉	強化米でん粉
11 ()]	/ もやしのナムル ほうれん草とあさりのスープ	28. 7	2. 41	が あさり 鶏肉	とうふ	ほうれん草 生姜	コーン	白絞油 いりごま	上白糖 給食精米
	日本型食生活献立				53 I-	3 3.0	d 34	ماد ماساد کا ۸	76 H 34
12(火	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け	705	29	牛乳 油揚げ	ぶり 味噌	ねぎ 大根	生姜 人参	給食精米 でん粉	強化米 白絞油
12 ()(	/ごまマヨ和え 大根のみそ汁	26. 1	2. 31	かつおぶし	みそ	ブロッコリ-	_	上白糖 じゃがいも	いりごま マヨネ―ズ
	そうま☺うまうま献立			uz: da	はい三佐	1.40	1.4	34 <del>1</del> 40	シェット
13 (7k	) みそけんちんうどん 牛乳 大根サラダ 梨	617	16. 6			大根 ごぼう	人参 こんにゃく	強力粉 ごま	ごま油
10 (/)	/ 梨	29. 1	2. 46	牛乳	ツナ	はくさい きゅうり	ねぎ みずな		
1 <i>4 (</i>	   黒糖コッペパン   牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ	624	18. 3	牛乳 スキムミルク	ベーコン 鶏肉	人参 ぶなしめじ	玉ねぎ グリーンピース		黒砂糖 スパゲティ
14 (/)	<sup>1</sup> 牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ	23. 3	2. 29			パセリ レタス	生姜 きゅうり	有塩バター	
15 (Δ	、	652	20	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	生姜 レタス	玉ねぎ きゅうり	ドレッシン 強化米	米 大麦
15(金	) 秋野菜のチキンカレー 牛乳 シーザーサラダ	21. 2	2. 27	·		人参 にんにく	ぶなしめじ グリンピース	さつま芋	カレールウ
	学校給食用食品提供事業(牛肉メンチカツ)								
10 /日	麦ごはん 牛乳 牛肉メンチカツ 千キャベツ	683	21. 2	牛乳 とうふ	牛肉メンチカツ 味噌	キャベツ 大根	なめこ 人参	給食精米 強化米	大麦 大豆白絞油
18 (月	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	24. 7	2. 38	かつおぶし	まぐろ缶	ねぎ ごぼう	小松菜 きゅうり	マカロニ ドレッシン	マヨネーズ
10 (1	) ゆかりごはん 牛乳 もやしのカレーあえ 私野菜の者物	581	15. 2	牛乳 こんぶ	鶏肉	うめゆかり 人参	もやしピーマン	給食精米 マヨネーズ	強化米
19 (火	秋野菜の煮物	23. 6	3. 78	- 12° ) 4	さつまあげ冷凍大豆	八 ごぼう ぶなしめじ	れんこんこん	上白糖	サラダ油
	)焼きそば 牛乳 フルーツョーグルト	637	14. 6	豚肉	のり	キャベツ	もやし	強力粉 ナタデココ	サラダ油
20 (水		23. 3	1. 95		ヨーグルト	人参ピーマン	玉ねぎきくらげ	生クリーム	<b>上口</b> /哲
21 (木									
22(金		千14辆7 1	百期、 -	L ・ 2 年	兄子子省	(ひため) 		1	
	学校給食用食品提供事業(サーモン西京焼き)	00.4	10.0	牛乳	サーモン	みずな	レタス	給食精米	大麦
25(月	まごはん 牛乳 サーモンの西京焼き タコときゅうりのマリネ 豚汁	604	18. 6	牛乳 真だこ	豚肉 味噌	きゅうり	玉ねぎ	強化米里芋	イタリアン サラダ油
	タコときゆうりのマリネ 豚汁	30. 9	1. 76	とうふ かつおぶし 弾肉		こんにゃく 大根 生業	はくさい		
26 (火	) そぼろごはん 牛乳 ひじきのマリネ チンゲン菜のスープ	593	20. 6			生姜人参	ほうれん草 きゅうり	給食精米サラダ油	強化米上白糖
	(ナンケン采のスープ)	27. 3	1. 96	干ひじき とうふ	ツナ ベ <del>ー</del> コン	玉ねぎ きくらげ	青梗菜	ドレッシン ごま油	/ 緑豆春雨
27 (水									
00 ( )	、コッペパン イチゴ&マーガリン 牛乳.	693	27. 6	牛乳 ベーコン	ロースハムあさり	れんこん きゅうり	人参 キャベツ	食パン マヨネ―ズ	いちごジャ いりごま
28(木	) コッペパン イチゴ&マーガリン 牛乳 れんこんサラダ クラムチャウダー	23. 9	2. 28	- •		玉ねぎ パセリ	ぶなしめじ		有塩バター
	」 麦ごはん 牛乳 ちぐさ和え 肉じゃが	586	14.8	牛乳	いか短冊	キャベツ	ほうれん草	給食精米	大麦
29(金	) A CIAN THE DICEMA MURN	22. 5	1. 54			人参しらたき	玉ねぎ グリーンピー	強化米上白糖	いりごま じゃがいも
L ++ '	 料等の都合により、献立が変更になる場合があります。		1.01	]		しいたけ		サラダ油	

- ・ 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。