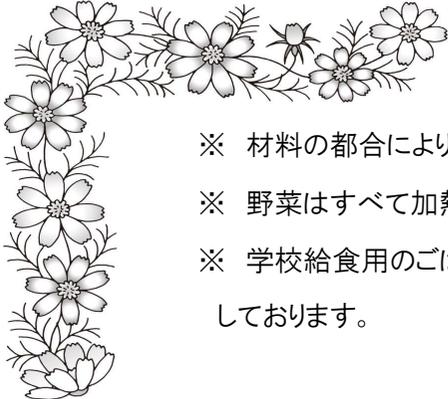




10月給食献立予定表



穂積小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 白菜のおひたし 里芋のみそ汁	牛乳、さばみそ煮、豆腐、煮干し、みそ	米、麦、さといも、白玉ふ	はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ	642 kcal 25.3 g 20.6 g 2.3 g	20 水	麦ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 小松菜のおひたし 豆みそ	牛乳、鶏ひき肉、がんもどき、大豆、みそ	米、麦、さといも、こんにゃく、かたくり粉、砂糖、サラダ油	にんじん、玉葱、しょうが、グリーンピース、こまつな、もやし	665 kcal 26.2 g 19.1 g 1.7 g	
4 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸しきょうざ もやしと小松菜のナムル	牛乳、豚もも挽肉、豆腐、みそ	米、麦、砂糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油、ごま	にら、ねぎ、干し椎茸、にんじん、しょうが、にんにく、餃、もやし、こまつな	656 kcal 28.7 g 21.5 g 2.2 g	21 木	五目うどん 牛乳 大学いも おかか入りおひたし	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、かつお節、牛乳	ソフトめん、さつまいも、サラダ油、砂糖、水あめ、ごま	にんじん、干し椎茸、れんこん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ	689 kcal 27.0 g 16.8 g 2.3 g	
5 火	小教研のため、給食はありません。 						22 金	キムチチャーハン 牛乳 中華卵スープ 春雨のごま酢あえ	豚ひき肉、牛乳、たまご	米、ごま油、砂糖、ごま、かたくり粉、はるさめ	キムチ漬け、ピーマン、にんじん、ねぎ、とうもろこし缶詰、とうもろこし、キャベツ	612 kcal 22.8 g 17.9 g 2.3 g
6 水	ごはん 牛乳 戻りがつおのごみみそあえ 磯ひたし 大根と麩のみそ汁	牛乳、かつお、大豆、みそ、のり、豆腐、煮干し、みそ	米、かたくり粉、サラダ油、砂糖、ごま、じゃがいも、ふ	しょうが、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん	696 kcal 30.5 g 20.8 g 1.8 g	25 月	麦ごはん 牛乳 揚げさんまのピリカサかけ きのこ入りおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳、さんま開き、みそ、豆腐、みそ、煮干し	米、麦、砂糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも	ねぎ、しょうが、ぶなしめじ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん	628 kcal 25.0 g 19.3 g 2.5 g	
7 木	タンメン 牛乳 ミニ肉まん すき昆布の香味あえ	豚肉、なると、牛乳、すき昆布	中華めん、サラダ油、肉まん、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、玉葱、にら、きくらげ、たけのこ、にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな	620 kcal 28.1 g 17.3 g 3.0 g	26 火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ キャベツサラダ ヨーグルト	きな粉、牛乳、豚肉、ハム、ヨーグルト	小麦粉、サラダ油、粉糖、じゃがいも、砂糖	玉葱、はくさい、かぶ、にんじん、パセリ、キャベツ	642 kcal 27.8 g 20.4 g 1.8 g	
8 金	きのこ麦ごはん 牛乳 小松菜と卵の和え物 豆腐のみそ汁	油揚げ、鶏肉、牛乳、たまご、豆腐、みそ、煮干し	米、くり、サラダ油、砂糖、じゃがいも	まいたけ、干し椎茸、ごぼう、ぶなしめじ、枝豆、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ	653 kcal 26.1 g 17.0 g 2.1 g	27 水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 肉シューマイ もやしのラー油あえ	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、ポークシューマイ	米、麦、サラダ油、かたくり粉、ごま油	はくさい、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ピーマン、もやし、ほうれんそう	655 kcal 29.3 g 20.2 g 1.8 g	
11 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ ほうれん草のごまあえ えのき茸のみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、煮干し、みそ	米、麦、かたくり粉、サラダ油、ごま、砂糖、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	649 kcal 27.8 g 19.5 g 2.1 g	28 木	パンズパン 牛乳 ハンバーグ 豆乳プリン フレンチサラダ トマトとふわふわたまごの イタリアンスープ	牛乳、ハンバーグ、ハム、豆乳プリン、たまご、チーズ、ベーコン	小麦粉、サラダ油、じゃがいも、コンソメ	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、パセリ、にんじん、トマト	613 kcal 29.5 g 17.6 g 2.6 g	
12 火	ドッグパン(お弁当) 牛乳 フレンチのキャブソース 豆サラダ たまごのスープ	牛乳、ソーメン、大豆、ひよこまめ、鶏肉、たまご	小麦粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	枝豆、とうもろこし、キャベツ、にんじん、玉葱、パセリ	604 kcal 29.5 g 19.8 g 2.8 g	29 金	ごはん 牛乳 おでん 焼き豚入りあえもの アーモンドと小魚の佃煮	牛乳、がんもどき、さつまいも揚げ、竹輪、うずら卵、結び昆布、煮干し、焼き豚、かえり煮干し	米、こんにゃく、さといも、砂糖、ごま油、ごま、サラダ油、アーモンド	にんじん、だいこん、とうもろこし、キャベツ	683 kcal 28.7 g 20.9 g 2.8 g	
13 水	陸上交歓会のため、給食はありません。お弁当をお願いします。 						 <div style="text-align: right;">  <p>※ 材料の都合により変更する場合があります。</p> <p>※ 野菜はすべて加熱処理しております。</p> <p>※ 学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」を使用しております。</p> </div>					
14 木	陸上交歓会予備日のため、給食はありません。お弁当をお願いします。 											
15 金	ごはん 牛乳 納豆 干草あえ 里芋と大根のみそ汁	牛乳、納豆、油揚げ、たまご、豆腐、煮干し、みそ	米、砂糖、サラダ油、はるさめ、ごま、さといも	にんじん、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	688 kcal 29.5 g 21.5 g 1.7 g	18 月	食育の日 ごはん 牛乳 チキンカツ きんぴらごぼう さつまいも汁	牛乳、チキンカツ、さつまいも揚げ、豆腐、みそ、煮干し	米、砂糖、サラダ油、しらたき、ごま、さつまいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ	689 kcal 28.5 g 19.0 g 2.2 g	
19 火	就学時健康診断のため、給食はありません。 											