

平成28年度

10月のこんだてひょう

郡山市立安積第二小学校

献立について

○10月 7日(金) じょうぶな歯とあごをつくるためのカミカミ献立です。 ○10月24日(月) ハロウィンお楽しみ献立です。
○10月11日(火) 「米粉パンの日」です。 ○10月26日(水) 給食室からのおすすめの本は「おにぎりコロコロ」お楽しみ献立です。
○10月12日(水) 10月生まれのお誕生お祝い献立です。 ※10月は「目の愛護デー」にちなみ目の健康により食品を給食に取り入れています。

日 曜	献 立 名		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)食塩当量(g)	あ か		み ど り		き い ろ		調味料	
	主食 牛乳	副 食		血や肉や骨になるもの		からだの調子を整えるもの		熱や力になるもの			
3 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	てづくりふりかけ おでん みそマヨネーズあえ	655 22. 3 22 2. 3	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし がんもどき さつまあげ ちくわ うずらたまご みそ		にんじん だいこん あかピーマン キャベツ コーンホール		むぎごはん(あさかまい) さとう しろうごま あぶら さといも こんにゃく		しょうゆ みりん マヨネーズ しお かつおだし さけ	
4 (火)	☆ おべんとうの日です。わすれずにもってきましょう。 ☆										
5 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ぎょうざ にらともやしのらーゆあえ	638 26. 3 20 1. 9	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ(ぶたにく・とりにく・だ いず・こむぎ・ごま)		はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ たけのこ もやし にら		むぎごはん(あさかまい) あぶら ごまあぶら かたくりこ		しょうゆ こしょう さけ らーゆ オイスターソース ちゅうかスーブストック	
6 (木)	さわにうどん ぎゅうにゅう	はるまき キャベツとこんぶのあさづけ	685 27. 4 24 3. 0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しおこんぶ はるまき(とりにく・ぶ たにく・こむぎ・だいず)		ごぼう だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり		ソフトめん あぶら さとう		さけ しょうゆ かつおだし しお わふうだし	
7 (金)	<かみ献立> むぎごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ツナあえ こざかなのつくだに	653 28. 8 19 1. 9	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナフレーク かえりにぼし		たまねぎ にんじん さやえんどう きいろピーマン キャベツ		むぎごはん(あさかまい) さとう じゃがいも こんにゃく あぶら		みりん しお しょうゆ さけ わふうだし す	
11 (火)	こめこパン (いちごジャム) きゅうにゅう	ホワイトシチュー フレンチサラダ なし	639 24. 5 22 2. 3	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー あおピーマン キャベツ なし		こめこパン あぶら さとう じゃがいも いちごジャム		しお こしょう りんごす ベシヤメルソース	
12 (水)	<お誕生お祝い 献立> ココアあげパン ぎゅうにゅう	ゆでやさいとかいそうのサラダ ごもくスープ ぶどうゼリー	642 21. 7 24 2. 3	ぎゅうにゅう かいそう とりにく ナルト		たけのこ きくらげ はくさい にんじん こまつな あかピーマン キャベツ きいろピーマン ホールコーン ねぎ		ココアあげパン(ココア・にゅう・だい ず) はるさめ ごまあぶら さとう ぶどうゼリー		ちゅうかスーブストック しお こしょう しょうゆ りんごす	
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	さといものそぼろに にくしゅうまい おかかあえ	652 23. 2 19 1. 7	ぎゅうにゅう さつまあげ かつおぶし とりひきにく だいず にくしゅうまい (ぶたにく・とりにく・こむぎ・だいず)		にんじん たまねぎ しょうが もやし こまつな グリンピース		むぎごはん(あさかまい) さといも こんにゃく さとう かたくりこ		しょうゆ みりん しお わふうだし さけ	
14 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	しろみさかなのなんばんづけ ごぼうサラダ じゃがいものみそしる	675 26. 0 21 2. 3	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ		しょうが ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな だいこん		むぎごはん(あさかまい) あぶら かたくりこ じゃがいも さとう		しょうゆ とうがらし りんごす しお にぼしだし す	
17 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまてりやき やさいのみそあえ きのこじる	650 28. 3 21 2. 2	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ		もやし にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい なめこ ぶなしめじ えのきだけ		むぎごはん(あさかまい) さとう しろうごま じゃがいも あぶら		しょうゆ さけ みりん しお にぼしだし	
18 (火)	☆ 就学時健康診断のため給食はありません。 ☆										
19 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー わふうサラダ ミニトマト	662 21. 4 21 2. 1	ぎゅうにゅう とりにく わかめ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーンホール ミニトマト		むぎごはん(あさかまい) じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう		カレールー あかワイン ケチャップ しょうゆ こなからし ソース す	
20 (木)	コッペパン (だいずチョコ) ぎゅうにゅう	ポトフ スパゲッティサラダ なし	627 23. 0 20 2. 3	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー(ぶたにく) ロースハム(たまご・ぶたにく)		たまねぎ はくさい だいこん にんじん パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン なし		コッペパン じゃがいも さとう スパゲッティ あぶら だいずチョコ(だいず・にゅう)		こしょう しお りんごす さけ ちゅうかスーブストック	
21 (金)	きのこごはん ぎゅうにゅう	こまつなのからしあえ とんじる	611 23. 3 20 2. 3	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ		まいたけ ほししいたけ ぶなしめじ えだまめ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ		ごはん(あさかまい) こんにゃく さとう じゃがいも あぶら		しょうゆ みりん さけ しお わふうだし こなからし	
24 (月)	<ハロウィン献立> むぎごはん ぎゅうにゅう	ポテトコロッケ さんしょくあえ えのきだけのみそしる ハロウィンデザート	698 23. 1 23 2. 0	ぎゅうにゅう とうふ みそ コロッケ(ぶたにく・こむぎ)		えのきだけ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう		むぎごはん(あさかまい) しろうごま さとう じゃがいも ハロウィンデザート(だいず)		しょうゆ しお にぼしだし ソース	
25 (火)	ことうまるパン ぎゅうにゅう	ウインナーのケチャップソースかけ チーズいりまめサラダ ようふうかきたまスープ	645 28. 8 20 2. 5	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご だいず ひよこまめ かまぼこ ポークウインナー(ぶたにく)		キャベツ きいろピーマン にんじん えだまめ たまねぎ こまつな		ことうまるパン(くろさとう) じゃがいも さとう かたくりこ あぶら		ケチャップ こしょう ソース す こなからし スーブストック ワイン	
26 (水)	給食からおすすめの本 むぎごはん ぎゅうにゅう	さけのさんみやき やさいのごまあえ おにぎりのり とうふのすましじる	641 27. 2 21 2. 5	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ おにぎりのり		ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう しょうが		むぎごはん(あさかまい) さとう しろうごま		さけ しょうゆ しお しろだし みりん なめしのもと	
27 (木)	タンメン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのナムル りんご	625 23. 6 21 2. 8	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほうれんそう にら ねぎ りんご		ちゅうかめん あぶら さとう		がらスープ しお しおラーメンスープ さけ しょうゆ す	
28 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃハンバーグのきのこソース わかめいりおひたし こんさいじる	616 26. 0 17 2. 3	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ ハンバーグ(ぶたにく・とり にく・だいず・こむぎ)		たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ こまつな にんじん キャベツ ねぎ ごぼう だいこん		むぎごはん(あさかまい) じゃがいも かたくりこ バター さとう		しょうゆ さけ にぼしだし しお	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
		kcal	g	%	g	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg
		月平均栄養摂取量	648	25. 0	28. 0	2. 3	373	3. 0	259	0. 66	0. 60
文部科学省基準栄養量		640	24. 0	25～30	2. 3以下	350	3. 0	173	0. 40	0. 40	22

★ 諸事情により、献立内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。 ★ 野菜はすべて加熱処理しています。 ★ 食材は安全が確認されている産地のものを使用しています。