



10月の献立予定表



令和4年10月

郡山市立小山田小学校

日 曜	こんだて名	あ か			みどり		きいろ		家でたべてほしい食品	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		体をつくる食品			体のちよしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品			(kcal)	(g)	(g)	(g)
3 月	ごもくとりめし あつやきたまご きのこいりおひたし わかめのみそしる		とりにく わかめ みそ あぶらあげ とうふ かつおぶし あつやきたまご	にんじん もやし グリンピース ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ ほうれんそう しめじ	ごぼん ごま さとう じゃがいも	くだもの	619	28.3	17.5	2.7			
4 火	お弁当の日												
5 水	ごぼん あきやさいのもの こまつなのおひたし まめみそ		とりにく さつまあげ だいず みそ	にんじん いんげん ごぼう もやし れんこん こまつな	ごぼん さといも サラダあぶら さとう かたくりこ こんにやく	かいそう	652	25.6	16.1	2.1			
6 木	陸上交歓会のため6年生はお弁当です。												
6 木	あげパン キャベツサラダ ミネストローネ		ウィンナー ハム だいず	にんじん ズッキーニ とうもろこし たまねぎ きゅうり トマト マッシュルーム キャベツ	コッペパン サラダあぶら マカロニ さとう じゃがいも	さかな	611	19.8	19.0	2.2			
7 金	陸上交歓会予備日のため6年生はお弁当です。												
7 金	目の愛護デー献立												
7 金	きのこいりカレーライス だいこんとツナのサラダ ブルーベリータルト		ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	むぎごぼん じゃがいも ブルーベリータルト サラダあぶら さとう	たまご	735	23.1	24.4	2.4			
10 月	(祝)スポーツの日												
11 火	おやこうどん きつねもち はくさいのあさづけ なし		とりにく たまご かつおぶし かまぼこ こんぶ あぶらあげ	にんじん きゅうり ねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう はくさい なし	ソフトめん もち	にゅうせいひん	611	28.8	16.1	2.6			
12 水	真鯛無償提供こんだて												
12 水	むぎごぼん まだいのフライ ひじきのもの じゃがいものみそしる		たい わかめ あぶらあげ ひじき かつおぶし さつまあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう いんげん ねぎ	むぎごぼん サラダあぶら さとう こんにやく パンこ こむぎこ じゃがいも	やさい	681	27.0	22.5	2.2			
13 木	コッペパン いちごジャム やさいコロッケ ツナあえ たまごスープ		ツナ たまご ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン やさいコロッケ さとう サラダあぶら いちごジャム	やさい	621	21.0	20.3	2.6			
14 金	むぎごぼん やさいふりかけ さんまのかばやき はくさいのおひたし とうふのみそしる		さんま とうふ かつおぶし みそ	にんじん ねぎ はくさい だいこん もやし しょうが	むぎごぼん さとう ごま サラダあぶら かたくりこ	にくるい	687	23.7	26.6	2.4			
17 月	ごぼん とりにくのからあげ きりぼしだいこんのふくめに こまつなのみそしる		とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん こまつな きりぼしだいこん ねぎ いんげん しいたけ	ごぼん かたくりこ さとう じゃがいも サラダあぶら	くだもの	719	30.4	21.5	2.5			
18 火	みそラーメン ミニにくまん ほうれんそうともやしのナムル		ぶたにく みそ きんしたまご にくまん	にんじん きくらげ いら メンマ とうもろこし ほうれんそう はくさい ねぎ もやし	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	さかな	638	30.3	17.7	2.7			
19 水	ごぼん さけのてりやき きんぴらごぼう さつまいものみそしる		さけ みそ かつおぶし とうふ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい	ごぼん さとう こんにやく さつまいも ごま	にくるい	661	27.1	17.9	2.2			
20 木	コッペパン しろみさかなフライ グリーンサラダ コーンポタージュ		たら	キャベツ とうもろこし パセリ たまねぎ きゅうり	コッペパン バター パンこ さとう こむぎこ サラダあぶら	にくるい	704	28.1	24.2	2.4			
21 金	運動会応援こんだて												
21 金	むぎごぼん とんかつ ポイルキャベツ けんちんじる		ぶたにく たまご かつおぶし とうふ みそ	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	むぎごぼん パンこ サラダあぶら さといも さとう こんにやく こむぎこ	くだもの	682	31.6	21.7	2.2			
22 土	運動会												
24 月	振替休業日												
25 火	コッペパン ブラック&ホワイト ぶたにくとだいずのケチャップに スパゲティサラダ		ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも スパゲティ サラダあぶら さとう	やさい	688	30.4	24.1	1.8			
26 水	真鯛無償提供こんだて												
26 水	ごぼん あじつけのり まだいのみそマヨネーズやき はくさいのあさづけ こまつなとうふのみそしる		たい のり かつおぶし みそ とうふ	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり しめじ はくさい	ごぼん さとう サラダあぶら	にくるい	659	25.2	24.0	2.5			
27 木	ウィンナードッグパン キャベツサラダ やさいスープ		ウィンナー ベーコン	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし キャベツ	ドッグパン さとう じゃがいも サラダあぶら	さかな	607	22.4	24.6	2.5			
28 金	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト		ぶたにく なまクリーム ツナ ヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ グリンピース マッシュルーム	むぎごぼん じゃがいも バター サラダあぶら さとう	やさい	683	24.4	20.7	2.0			
31 月	つくば市友好姉妹都市こんだて												
31 月	ごぼん りんご なっとう ごまあえ ぬっぺじ		なっとう するめ かつおぶし	にんじん りんご れんこん はくさい だいこん ごぼう ほうれんそう もやし しいたけ	ごぼん ごま さといも さとう こんにやく	にくるい	615	23.6	13.9	1.6			

★ 今月の平均栄養量は、エネルギー660kcal、たんぱく質26.2g、脂質20.7g、食塩2.3gです。

★ 材料などの都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。