

今月も給食のお米は我孫子産の新米コシヒカリを使っています。

ひにち・ようび	こ ん だ て め い			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		栄養価		成長期に大切な栄養		
	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン類	おもな栄養		カリウム	鉄	
4火	○	マーボー豆腐どん	カリカリポテトハニーサラダ	りんご	こめ むぎ さとう でんぷん はちみつ じゃがいも	こま あぶら こまあぶら	みそ ハム 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	なかねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ほししいたけ	もやし りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 21.8 g 19.1 g 2.1 g	583 mg 9.7 mg
5水	○	いなだのうめマヨネーズやき ハム入りおひたし さつまじる	ごはん	オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん はちみつ じゃがいも	こま あぶら こまあぶら マヨネーズ	みそ ハム いなだ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ごぼう もやし うめ オレンジ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 27.1 g 24.1 g 2.2 g	328 mg 2.4 mg
6木	○	ジャーマンポテトトースト	コーンたっぷりサラダ はくさいのクリームに	みかん	こめ むぎ さとう でんぷん はちみつ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ハム とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい にんにく とうもろこし	みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 25.1 g 24.0 g 2.9 g	382 mg 2.0 mg
いいはの日														
7金	○	キムタク ごはん	ししゃものごまフライ トックいりスープ	しらゆき アーモンド	こめ むぎ さとう こむぎこ	こま あぶら アーモンド	だいす とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん なかねぎ だいこん えのきだけ ほししいたけ	しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 30.0 g 22.5 g 2.2 g	464 mg 2.7 mg
10月	○	ひじき ごはん	あげだし豆腐のそぼろあん おこうじる	かき	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	こま あぶら	みそ だいす 豆腐 とりにく あぶらあげ カニフレーク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ だいこん なかねぎ えのきだけ かき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 24.5 g 23.8 g 2.3 g	391 mg 3.6 mg
11火	○	むぎごはん	ぶたにくときゃべつの オイスターいため チーズスープ こざかなアーモンド	はやか	こめ むぎ パンこ でんぷん じゃがいも	あぶら アーモンド	たまご ベーコン ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん こまつな あおピーマン	キャベツ たまねぎ だけのこ にんにく しょうが えのきだけ	もやし はやか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 26.0 g 20.8 g 1.8 g	376 mg 2.1 mg
12水	○	とりにくとあさりのクリームスパゲティ	ひじきのチーズサラダ	てづくり スイート ポテト	さとう こめ スパゲティ さつまいも	こま あぶら マーガリン	ツナ あさり とりにく ベーコン とうにゅう しろはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 26.1 g 25.5 g 2.2 g	376 mg 4.7 mg
13木	○	むぎごはん	こまつなのふりかけ だいこんとあぶら豆腐のふくめに サンラータン	バナナ	こめ おふ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	こま らうゆ こまあぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	だいこん はくさい なかねぎ だけのこ えのきだけ ほししいたけ	きくらげ しょうが バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 23.3 g 17.1 g 1.9 g	323 mg 2.6 mg
ちさんちしょうデー あびこさんやさいの日														
14金	○	さつまいも ごはん	いわしのからあげにんじん入り あびこやさいのちくさあえ はくさいのみそしる	ひとくち いちご ぎゅうにゅう プリン	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも さつまいも	こま あぶら	みそ いわし たまご とりにく	ぎゅうにゅう プリン	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい なかねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 26.0 g 22.2 g 2.1 g	390 mg 3.1 mg
17月	○	むぎごはん	はっほうさい さつまいもとリンゴのサラダ こざかなアーモンド	みかん	こめ むぎ でんぷん さつまいも	こま あぶら こまあぶら マヨネーズ アーモンド	いか なると ぶたにく さつまあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ だけのこ にんにく ほししいたけ	しょうが きゅうり りんご みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 23.1 g 18.7 g 1.7 g	395 mg 2.4 mg
18火	○	むぎごはん	サバのソースに やさいのりあえ せんべいじる	オレンジ	こめ むぎ さとう こむぎこ		さば とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ なかねぎ はくさい だいこん とうもろこし	もやし ごぼう しめじ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 22.9 g 20.0 g 2.1 g	303 mg 1.6 mg
19水	○	セルフメンチカツバーガー	コールスローサラダ やさいスープ	グレープ フルーツ	パン パンこ さとう じゃがいも	こま あぶら マヨネーズ	ツナ ベーコン ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが とうもろこし グレープフルーツ	レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 22.1 g 21.2 g 2.7 g	339 mg 1.5 mg
20木	○	なっとうどん	ちゅうかふうコーンスープ	だいがくいも	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも	こま あぶら こまあぶら	たまご だいす なっとう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なかねぎ しょうが とうもろこし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 25.9 g 20.9 g 1.9 g	315 mg 3.3 mg
21金	○	とりごぼう ピラフ	ツナオムレツ みそワタンスープ	バナナ	こめ むぎ こむぎこ	こま あぶら マーガリン	ツナ みそ たまご 豆腐 とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい たまねぎ にんにく なかねぎ しょうが グリーンピース とうもろこし	ごぼう もやし なかねぎ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 27.8 g 21.2 g 2.3 g	350 mg 2.6 mg
わしよくのひ														
25火	○	むぎごはん	さわらのさいきょうやき うらがみそぼろ けんちんじる	ヨーグルト	こめ むぎ さとう さつまいも じゃがいも こんにゃく	あぶら こまあぶら	みそ さわら 豆腐 ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん ほししいたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 28.4 g 17.6 g 2.1 g	471 mg 4.7 mg
26水	○	ウィンナーと しめじの ピラフ	タラのカレーチースソース ポークビーンズ	ドライ ブルー	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら マーガリン	だいす ぶたにく とうにゅう ウィンナー すけとうだら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	しめじ たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし ドライブルー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 32.0 g 22.1 g 2.3 g	371 mg 2.3 mg
じきゅうそうたいかい														
27木	○	セルフわかめ おにぎり	あつあげとニラの いためナムル	ひとくち アセロラ ゼリー	こめ むぎ さとう ラーメン	こま あぶら こまあぶら	ツナ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん こまつな	キャベツ はくさい なかねぎ だけのこ にんにく ほししいたけ	しょうが もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 25.4 g 16.9 g 2.4 g	367 mg 4.6 mg
あびこさんやさいの日														
28金	○	しらかばはのカレーライス	わふうツナサラダ こざかなアーモンド	りんご	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン アーモンド	みそ ツナ レバー とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	かぶ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 25.4 g 20.0 g 2.2 g	352 mg 2.7 mg

★ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

★ 食品成分表が改定され、エネルギーの算定方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これにより、エネルギーが見かけて平均9%減っています。基準値が改定前の算出方法のためエネルギーが低く見えますが、これは食品成分表によるものです。ご了承ください。

今月の平均値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 25.6 g 21.0 g 2.2 g	382 mg 3.3 mg
--------	-------------------------------	---------------------------------------	------------------

11月から給食準備中は全員マスクをします。  
毎日、清潔なマスクを持ってきてください。

基準値 (小学生・中学生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0g以下	350 mg 3.0 mg
------------------	-------------------------------	------------------------------------------------	------------------