



10月のきゅうしょくこんだてひょう

きゅうしょく あびこし しゅうかく こめ しょう
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。



我孫子市立湖北小学校
R8.9.28

日	曜	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
			主食	主菜・副菜	デザート	熱や力のもとになる (黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン類					
										色の濃い野菜	その他の野菜果物	カルシウムmg	鉄mg	食塩相当量g	
1	木	○	麦ごはん	青菜のふりかけ 豆入り肉じゃが すまし汁 煮干し	ひとくちゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶらごま	ぶたにく だいたず とうふ	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ わかめ にぼし	こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ えのき	606	27.2	15.9	
												435	6.1	2.4	
2	金	○	麦ごはん	ひじき入り卵焼き 和風サラダ お漬汁	みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶらごま ねりごま	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ えのき しょうが だいこん ねぎ みかん	571	22.4	18.7	
												366	3.1	2.0	
5	月	○	ターメリックライス	チリコンカーネ カリカリポテトサラダ	バナナ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら	だいたず ぶたにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり もやし バナナ	619	24.2	19.6	
												334	2.3	1.6	
我孫子産野菜の日															
6	火	○	麦ごはん	さわらの香り焼き 茎わかめのきんぴら さつまいものみそ汁	柿	こめ むぎ さつまいも	あぶらごま	さわら さつまあげ みそ	ぎゅうにゆう くきわかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん えのき かき	596	24.8	17.9	
												299	1.8	2.9	
市内音楽発表会															
7	水	○	麻婆豆腐丼	リャンバンサンズー 煮干し	フルーツ ポンチ	こめ さとう はるさめ	あぶらごま ねりごま	とうふ だいたず ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゆう にぼし	にら にじん	しいたけ ねぎ にんにく きゅうり もやし みかん もも パイナップル レモン	606	24.5	17.3	
												415	3.0	2.6	
8	木	○	さんまご飯	揚げ豆腐 根菜汁	みかん	こめ さとう	あぶらごま ごまあぶら	さんま とうふ とりにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう れんこん しめじ みかん	658	25.3	26.9	
												389	2.9	2.0	
2年生校外学習															
9	金	○	コッペパン	ブルーベリージャム ポテトミートソース焼き 野菜スープ	バナナ	パン じゃがいも ジャム	あぶら エッグケア	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ だいこん バナナ	673	24.6	23.3	
												401	1.8	2.8	
12	月		スポーツの日のため給食ありません												
13	火	○	麦ごはん	鶏肉と野菜のごま煮 むらくも汁	柿	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶらごま	とりにく なまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう えのき たまねぎ ねぎ かき	584	24.5	16.7	
												376	2.6	2.0	
市内陸上大会															
14	水	○	豚 丼	春雨スープ 煮干し	りんご	こめ さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう えのき たけのこ しいたけ ねぎ りんご	555	25.2	18.3	
												352	2.0	2.2	
15	木	○	カレーうどん	ツナと大豆のサラダ 煮干し	フルーツ 白玉	うどん さとう しらたま	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ だいたず ツナ	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん もも パイナップル	561	26.0	15.8	
												367	2.7	2.0	
16	金	○	麦ごはん	さんまのうめ煮 春雨のごま炒め	ジョア	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶらごま ごまあぶら	さんま ぶたにく	ぎゅうにゆう ジョア	にんじん にら	しょうが ねぎ うめぼし たけのこ しいたけ	641	25.0	22.6	
												681	1.6	2.4	
19	月	○	麦ごはん	レバーとじゃがいもの甘辛炒め 中華野菜スープ	りんご	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	レバー ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが えだまめ たけのこ しいたけ ねぎ もやし りんご	579	23.8	14.2	
												287	6.3	2.1	
我孫子産野菜の日															
20	火	○	麦ごはん	タラのマヨコーン焼き 野菜のごま酢和え 呉汁	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	タラ だいたず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ バナナ	657	27.4	21.3	
												354	2.9	2.2	
10月誕生日給食															
21	水	○	セサミトースト	もやしときゅうりのサラダ 米粉のクリームシチュー	ひとくちゼリー	パン じゃがいも さとう さつまいも こめこ ゼリー	マーガリン ごま ごまあぶら	かにかま とりにく あさり しろはなまめ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム	652	26.5	23.8	
												399	6.1	2.3	
22	木	○	麦ごはん	家常豆腐 切り干し大根のスープ	柿	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ かき	584	22.8	19.9	
												412	2.3	1.9	
23	金	○	ごまご飯	豆入り卵焼き 秋野菜のみそ汁	みかん	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう れんこん しめじ みかん	612	24.9	22.1	
												433	3.7	2.3	
26	月	○	鶏ごぼう ご飯	ししゃものパリパリ揚げ みそ汁	ヨーグルト	こめ さとう ぎょうざのかわ	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう ししゃも ヨーグルト	にんじん しそ いんげん	たけのこ ごぼう だいこん えのき	620	28.7	19.6	
												597	4.8	2.4	
27	火	○	麦ごはん	ツナそぼろ 筑前煮 かきたま汁	きな粉 ナッツ	こめ むぎ さといも	あぶら カシューナッツ	ツナ とりにく なまあげ たまご きなこ	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	しょうが ごぼう たけのこ しいたけ えのき たまねぎ ねぎ	607	25.5	19.8	
												327	2.4	2.0	
28	水	○	カレーライス	豆腐とひじきのサラダ 煮干し	りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら バター ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゆう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ	629	26.2	19.4	
												375	3.0	2.2	
29	木	○	麦ごはん	シイラのパリパリ焼き 油揚げと野菜の和え物 みそ汁	みかん	こめ むぎ ばんこ コーンフレーク さとう	エッグケア あぶら	しいら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう チーズ	こまつな	もやし キャベツ だいこん えのき みかん	671	29.6	23.4	
												350	2.3	2.4	
30	金	○	スパゲッティ・ナポリタン アーモンドサラダ	スイート ポテト	スパゲッティ さとう さつまいも	あぶら アーモンド バター	ウィンナー ツナ たまご	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく きゅうり レモン	610	22.3	25.2		
												348	2.0	2.1	
※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。											1ヶ月の平均		615	25.3	19.9
衛生的に楽しく給食をたべよう！～ランチョンマットのおながい～ 給食の時間をより衛生的に、楽しく過ごすために、机の上にランチョンマットを敷いて食べる取り組みをしています。 ご家庭におかれましては、お子さまと一緒に給食用のランチョンマットをご用意いただき、毎日持参できるよう声掛けとご協力をお願いいたします。													395	3.1	2.2
											摂取基準(中学年)		650	26.8	18.1
													350	3.0	2.0