



10月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	しゅしょく 主食	主菜・副菜	デザート	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	おもに体の弱さを整える もとになる食品	栄養価(えいようか)									
						米・パン 穀類・芋類 さとうなど	油・バター ・ヨoghurt など	魚・肉・卵 ・豆・豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜 ・果物	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	
						炭水化物	脂質	たんぱく質	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g			
1	水	○	ごはん	鮭の香り焼き ごまあえ じゃが芋の味噌汁	ぶどうゼリー	こめ・むぎ、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 ごま	さば、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こまつな、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、 もやし	683	26.3	28.0	348	3.0	1.8	
2	木	○	ごはん	肉団子のもち米蒸し 小松菜のナムル 韓国風味噌汁	みかん	こめ・むぎ、 でんぶん、 さとう、 もちごめ	あぶら、 ごま	ぶたにく、 とりにく、 だいす、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん、 にら	たまねぎ、ながねぎ、 しいたけ、さうが、 もやし、キャベツ、えのき、 にんく、みかん	631	26.7	19.9	347	2.7	2.2	
3	金	○	胚芽ロール	秋の香りシチュー わかめサラダ 小魚&アーモンド	巨峰	★はいがパン、 さつまいも、 ごまごめ、 さとう	あぶら、 バター、ごま、 ★アーモンド	とりにく、 いんげんまめ、 ツナ	ぎゅうにゅう、 ★クリーム、 ★チーズ、 わかめ、にほし	にんじん、 かぼちゃ、 ブロッコリー	しめたまねぎ、 キャベツもやし、 きゅうりきょう	637	28.6	21.5	413	2.3	2.7	
6	月	○	里芋とじゃこ のごはん	千種焼き おかかあえ 根菜汁	じゅうごや 十五夜ゼリー	こめ・もちごめ、 さといも、 さとう、 こんにゃく	あぶら、 ごま、 あぶら	★たまご、 とりにく、 けずりすり、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじやこ	にんじん、 にねぎ、 こまつな、 ほうれんそう	たまねぎ、もやし、 キャベツ、だいこん、 ごぼう、れんこん、 ながねぎ	602	23.8	21.1	370	5.0	2.4	
7	火	○	コスタリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚	グレープ フルーツ	こめ・むぎ、 でんぶん、 さとう	★バター、 あぶら、 ごま	だいす、 とりにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 ピーマン、 バジル、 トマト、みずな	たまねぎ、マッシュルーム、 しうがににくにく、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、グレープフルーツ	602	26.6	20.7	396	2.4	1.9	
8	水	○	豆腐の うま煮丼	切り大根のナムル 白菜のスープ	ヨーグルト	こめ・むぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごま、 あぶら	とうふ、ハム、 ぶたにく、 ★うずら卵	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト	にんじん、 チンゲンサイ、 にまつな	たまねぎしめじ、 ながねぎ、しいたけ、 にんく、ようが、キャベツ、 キウリ、だいこんはくさい	615	26.3	18.3	394	5.5	3.0	
9	木	○	ごはん	ししやものフリッター もやしのナムル 豚汁	オレンジ	こめ・むぎ、 ごまごめ、 ごまごめ、 さとう、 こんにゃく	あぶら、 あぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ししやも、 ★チーズ	にまつな、 にんじん	もやし、ごぼう、 だいこんがながねぎ、 オレンジ	601	25.5	20.6	476	3.4	1.9	
10	金	○	スパゲティ ナポリタン	コールスローサラダ	ごめこ 米粉の ブルーベリー-キ	スパゲッティ、 さとう、 ごめこ	マーガリン、 あぶら、 ★バター	ハム、 ベーコン、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんく、ようが、 キャベツ、コン、きゅうり、 レモン、ブルーベリー	670	21.7	26.5	310	2.0	2.7	
14	火	○	キムタク ごはん	揚げ餃子 ナムル 豆腐とわかめのスープ	みかん	こめ・むぎ、 ぎょうざの皮	こま、あぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにくハム、 あぶらあげ、 とりにくとうふ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 こまつな	たくあんはくさい、 ながねぎもやし、 たまねぎ、ヨーン、 しようが、みかん	616	22.8	24.1	369	2.3	3.1	
15	水	○	ごはん	手作りの佃煮 鶏肉と野菜のごま煮 きのこの味噌汁	柿	こめ・むぎ、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	あぶら、 ごま	とりにく、 うずら卵、 なまあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 のり	にんじん、 さやいんげん	だいこん、ごぼう、 えのき、なめこ、しめじ、 ながねぎ、きき	603	23.1	18.2	383	3.5	3.1	
16	木	○	マー婆ー丼	パンサンスター 小魚&カシューなつ	マスカット ゼリー	こめ・むぎ、 さとう、 でんぶん、 はるさめ	あぶら、 ごま	とうふ、 ぶたにく、 だいす、みそ	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 にら	しいたけ、ながねぎ、 しようがににく、 きゅうりもやし	636	25.4	21.4	434	6.3	2.5	
17	金	○	ココア 揚げパン	手作りワンタンスープ ツナコーンサラダ	バナナ	★コッペパン、 さとう、 ワンタンの皮	あぶら、 ごま、 あぶら	ぶたにく、 とりにく、 なると、 ツナ	ぎゅうにゅう、 イ	にんじん、 チングンツア イ	ながねぎ、しようが、 はさいたけのけ、 キャベツ、きゅうり、 しようが、バナナ	654	23.2	23.8	310	2.0	3.0	
20	月	○	秋刀魚ごはん	里芋のそぼろ煮 かぶの味噌汁	みかん	こめ・むぎ、 でんぶん、 さとう、 じやがいも	あぶら、 ごま	さんま、 とりにく、 だいす、みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 にまつな	にんじん、 しやいんげん	しょうがたまねぎ、 かぶながねぎ、みかん	657	24.7	21.9	358	3.2	2.4	
21	火	○	チキンライス	おからのキッシュ キャベツとベーコンのスープ	グレープ フルーツ	こめ・むぎ、 じやがいも	あぶら、 ★バター	とりにく、 おから、 ベーコン、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 トマト、 ほうれんそう、 ごまつな	にんじん、 トマト	たまねぎ、グリンビース、 マッシュルーム、めじ、コン、 キャベツ、グレープフルーツ	601	25.6	22.7	361	2.2	2.7	
22	水	○	ごはん	家常豆腐 中華風コーンスープ 小魚&アーモンド	りんご	こめ・むぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごま、 ★アーモンド、 ★たまご	ぶたにく、 なまあげ、 みそ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 チングンツア イ	しいたけ、ながねぎ、 たけのこにんにく、 しようが、コーン、りんご	657	29.2	24.6	510	3.6	2.8	
23	木	○	コッペパン	豚フライ コーンサラダ ワイン入り野菜スープ	ひとくち はちみつ レモンゼリー	★コッペパン、 こむぎ、 パンこさとう	あぶら	あじ、 ウインナー	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 ほうれんそう	コーン、キャベツ、 きゅうりたまねぎ	601	28.7	22.3	317	4.0	3.0	
24	金	○	ごはん	とり天 さつま揚げと鶏の金平 白菜の味噌汁	オレンジ	こめ・むぎ、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	あぶら、 ごま	とりにく、 ★たまご、 ぶたにく、 みそ、 さつまあげ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 くわきわめ	にんじん、 こまつな	しょうが、ゆず、ごぼう、 さくらんばながねぎ、 オレンジ	603	26.3	17.9	334	2.6	2.6	
27	月	○	焼肉炒飯	カマスのチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ	みかん	こめ・むぎ、 さとう、 はるまきの皮 でんぶん	あぶら、 ごま、 あまぶら	ぶたにく、 まぼろし、 ★たまご、 かます、とうふ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 にほし	にんじん、 ビーマン、 こまつな	にんじん、 ながねぎ、キャベツ、 みかん	637	30.8	23.1	385	1.9	2.5
28	火	○	きつね餅 うどん	こまつな 小松菜とツナのごまあえ	てづくり スイートポテト	うどん、 さとう、 さつまいも	ごま、 ★バター	とりにく、 ツナ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★クリーム	にんじん、 にねぎ、 こまつな	だいこんがながねぎ、 しいたけ	604	20.0	22.5	401	2.6	2.6	
29	水	○	ごはん	鶏のポテトチーズ焼き ゴマドレサラダ わかめとコーンのスープ	バナナ	こめ・むぎ、 じやがいも、 さとう、 でんぶん	マヨネーズ、 ごま、 あぶら、 ごま	たら、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 バセリ、 にんじん	にんじん、 にほし	たまねぎもやし、 キャベツ、きゅうり、 コーン、じやがいも	635	32.3	18.2	420	1.8	2.6	
30	木	○	ごはん	レバーと冬瓜の味噌がらめ 冬瓜と鶏のスープ 小魚&カシューなつ	グレープ フルーツ	こめ・むぎ、 さつまいも、 さとう、 さとう、 さとう	あぶら、 ごま、 ★ショーナップ	レバー、 だいす、 みそ、とうふ、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 こまつな	しょうが、とうがん、 クレープフルーツ	642	30.1	18.3	364	7.7	2.0	
31	金	○	ハロウイン献立	手作り南瓜コロッケ コーン入りおひたし 卵のましま汁	ひとくち マンゴーゼリー	こめ・むぎ、 じやがいも、 さとう、 でんぶん	あぶら	いんげんま め、 べーコンとうふ、 とりにく、 かまぼこ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	かぼちゃ、 にんじん、 こまつな、 にら	たまねぎもやし、 コーン、ながねぎ	645	24.6	17.3	366	5.2	2.3	

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

※アレルギーの原因になるアレルゲン食品には★表示をしています。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。



【お知らせ】今月は我孫子産コシヒカリが「新米」に替わります。収穫したてのお米の味をしっかりと味わいましょう！

今月の行事食事

★6日(月)は十五夜です。別名「芋名月」なので、里芋とじゃこを入れた我孫子産のもち米入りのご飯が出来ます！

★10日(金)は目の愛護デーです。我孫子産米粉で作った目の健康に良いブルーベリー入りのケーキが出来ます！

★31日(金)はハロウインです。南瓜をぶついた手作りのコロッケやパンプキンのかまぼこの入ったすまし汁が出来ます！

今月の平均栄養価

629 26.0 (16%) 21.5 (30%) 380 3.4 2.5

文部科学省基準

栄養価(中学年) 650 エネルギーの 13~20% エネルギーの 20~30% 350 3.0 2.0 未満