

10月のよていこんだてひょう

令和2年

大崎市立宮沢小学校

| 【給食目標】 じょうぶなからだを つくろう | | | | あかのなかま ち・にく・ほねになる | きのなかま ねつやちからのもとになる | みどりのなかま 体のちようしをととのえる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----------------------------|---------------------------------|----|---|--|--|--|---------------------------------------|
| 日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | | | | |
| 1 木 | ごはん 「お月見行事食」 | ○ | うさぎがたのハンバーグ いそべあえ おつきみカレー てづくりおつきみゼリー | ぎゅうにゅう ハンバーグ のり ふたにく うずらのたまご | こめ あぶら さとう じゃがいも バター しらたまだんご | にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう たまねぎ しめじ コーン グリーンピース パインかんづめ | 766 kcal 25.2 g 22.8 g 3.1 g |
| 2 金 | ちゅうかめん | ○ | わかめラーメン ミートオムレツ メンマソテー プッチンプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと オムレツ わかめ | ちゅうかめん あぶら さとう こんにゃく ごま プリン | にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ コーン メンマ もやし いんげん | 551 kcal 26.1 g 19.9 g 2.4 g |
| 6 火 | △ お弁当の日 △ (運動会予備日) | | | | | | |
| 7 水 | 食パン ブルーベリージャム & マーガリン | ○ | とりのさっぱり カレーマカロニサラダ きのこスープ オレンジ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン | パン あぶら ジャム マーガリン さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも | にんじん むらさきたまねぎ きゅうり コーン パセリ えのきだけ しめじ なめこ しいたけ たまねぎ オレンジ | 784 kcal 33.1 g 29.6 g 3.2 g |
| 8 木 | ごはん | ○ | ぎんぎのさいきょうみそやき ぶたバラだいこん わかめじる かき | ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ | こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも | にんじん だいこん いんげん キャベツ かき | 675 kcal 35.9 g 16.8 g 3.1 g |
| 9 金 | うどん 「目の愛護デー」 | ○ | みそにこみうどん わかさぎのフリッター ほうれんそうのごまあえ てづくりぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ わかさぎ | うどん あぶら さとう こむぎこ ごま ナタデココ | にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にら きくらげ もやし ほうれんそう | 450 kcal 21.2 g 15.6 g 2.3 g |
| | ♥ 秋季休業日 ♥ 12日(月)・13日(火) | | | | | | |
| 14 水 | ミルクパン | ○ | やきぐりコロケ パンサンスー しらたまだんご バナナ | ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ | パン あぶら さとう はるさめ コロケ しらたまだんご | にんじん もやし きゅうり しいたけ ごぼう だいこん ねぎ バナナ | 821 kcal 25.4 g 28.1 g 3.3 g |
| 15 木 | ごはん | ○ | とりのちようせんやき きりぼしだいこんカレーいり あさりわかめのスープ りんご | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず あさり わかめ | こめ あぶら さとう こんにゃく | にんじん にら ねぎ ごぼう いんげん たまねぎ コーン りんご | 734 kcal 29.1 g 26.1 g 1.9 g |
| 16 金 | ちゅうかめん | ○ | やさしいタンメン こうはくシューマイ2こ キャベツのしおこんぶあえ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと シューマイ ヨーグルト | ちゅうかめん あぶら さとう ごま | にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり まめもやし | 533 kcal 25.1 g 17.6 g 2.3 g |
| 19 月 | ごはん | ○ | さばのわふうカレーに ごもくにまめ あおなのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう さば とりにく だいず とうふ みそ | こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも | にんじん えだまめ しいたけ たけのこ こまつな たまねぎ バナナ | 722 kcal 33.1 g 21.4 g 2.2 g |
| 20 火 | ごはん | ○ | さんまのかばやき あさりとはるさめのにびたし もずくスープ かき | ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ あさり もずく たまご | こめ あぶら さとう こむぎこ はるさめ | にんじん こまつな キャベツ ねぎ もやし かき | 733 kcal 25.1 g 24.8 g 1.8 g |
| 21 水 | まるパン | ○ | チーズインハンバーグ ジャコとまめのサラダ ABCスープ オレンジ | ぎゅうにゅう ハンバーグ だいず しらすぼし のり ベーコン | パン あぶら さとう ごま マカロニ | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ コーン オレンジ | 644 kcal 30.7 g 25.5 g 3.1 g |
| 22 木 | ごはん | ○ | いかのてんぷら(しょうゆ) あつあげみそいため きのこのすましじる りんご | ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ だいず とうふ わかめ | こめ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく | にんじん いんげん まいたけ えのきだけ しいたけ ねぎ たけのこ りんご | 684 kcal 30.1 g 18.6 g 2.5 g |
| 23 金 | うどん | ○ | カレーうどん ささかまてっかに だいこんサラダ てづくりみかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ささかまぼ ツナ だいず わかめ | うどん あぶら さとう | にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり みかんかんづめ | 499 kcal 22.2 g 18.5 g 3.3 g |
| 26 月 | ごはん | ○ | あかうおのてりやき ひじきとだいずのにも とんじる かき | ぎゅうにゅう あかうお とうふ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく みそ | こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも | にんじん キャベツ いんげん ごぼう だいこん ねぎ かき | 645 kcal 29.2 g 16.1 g 2.6 g |
| 27 火 | ふゆみずたんぼ 米のごはん 「特別栽培米炊飯の日」 | ○ | グリルチキンおろしソース ごもくきんぴら なめこじる りんご | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ | こめ あぶら さとう こんにゃく | にんじん たまねぎ ごぼう れんこん いんげん なめこ だいこん ねぎ りんご | 759 kcal 29.4 g 26.4 g 2.6 g |
| 28 水 | △ お弁当の日 △ (1～4年生：遠足 5・6年生：校外学習) | | | | | | |
| 29 木 | ごはん | ○ | あじつけたまご ピーナツあえ マーボー豆腐 オレンジ | ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく みそ | こめ あぶら さとう ピーナツ でんぶ | にんじん こまつな キャベツ まめもやし ねぎ たまねぎ にら しいたけ オレンジ | 685 kcal 28.5 g 21 g 2.1 g |
| 30 金 | うどん 「ハロウィン行事食」 | ○ | きのこうどん かぼちゃチーズコロケ りっちゃんサラダ てづくりパンキンプリン | ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ ハム | うどん あぶら さとう コロケ 生クリーム | にんじん たまねぎ ねぎ なめこ しめじ えのきだけ しいたけ キャベツ きゅうり コーン | 633 kcal 23.7 g 25.1 g 3.1 g |

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

9月のよていこんだてひょう

| | | | | | | | |
|---------|---------------------------------|---|--|---|--|--|---------------------------------------|
| 24 火 | ごはん | ○ | あじつけたまご おかかあえ だいずのカレー なし | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず | こめ あぶら さとう バター じゃがいも | にんじん キャベツ まめもやし にら たまねぎ えだまめ なし | 720 kcal 25.8 g 23.7 g 2.7 g |
| 25 水 | バターロールパン | ○ | かぼちゃコロッケ ジャコと豆のサラダ ごもくうーめんじる バナナ | ぎゅうにゅう しらすぼし だいず あぶらあげ のり | パン あぶら さとう コロッケ うーめん | にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう ねぎ しいたけ バナナ | 759 kcal 25.9 g 26.6 g 3.3 g |
| 26 木 | ごはん | ○ | タンドリーチキン ひきこんぶのにつけ なめこじる オレンジ | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あぶらあげ こんぶ とうふ みそ | こめ あぶら さとう | にんじん ごぼう まめもやし いんげん なめこ だいこん ねぎ オレンジ | 639 kcal 26.5 g 20.5 g 2.7 g |
| 27 金 | うどん 「4・5年音楽会」 (4・5年お弁当の日) | ○ | きのこうどん さつまいものレモンに ツナとわかめのマヨサラダ てづくりぶどうゼリー | ぎゅうにゅう とりにく なんと ツナ わかめ | うどん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ ナタデココ | にんじん たまねぎ ねぎ なめこ えのきだけ しいたけ レーズン きゅうり | 543 kcal 18.1 g 21.4 g 2.2 g |
| 30 月 | ごはん | ○ | たらのフライ (ソース) あさりとほるさめのにびたし わかめとたまごのスープ なし | ぎゅうにゅう たら あぶらあげ あさり たまご とうふ わかめ | こめ あぶら さとう はるさめ パン粉 こむぎこ でんぷん | にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にら なし | 644 kcal 27.0 g 16.8 g 1.8 g |

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります