



# 10がつよていこんだてひょう



令和元年度

佐倉市立弥富小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			えいようか		
		牛乳 しゅうにゅう	しゅしよく 主食	おかず	あか ち・にく・ほねを つくるもとになる	みどり からだのちょうしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
1	火		ちゅうかどん	コーンスープ バナナ	ぶたにく エビ イカ たまご うずらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい コーン たけのこ バナナ	こめ あぶら でんぶん さとう	654 26.9	17.7 2.6	
2	水		ピザトースト	マカロニサラダ ポトフ	ベーコン チーズ ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん コーン キャベツ	しよくパン あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	611 29.7	23.7 2.9	
3	木		ごはん	ひじきとだいずのたまごやき おかかあえ えのきのみそしる	ぶたにく ひじき だいず たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのきだけ	こめ さとう あぶら	624 27.5	20.4 2.4	
4	金		ごはん	にくどうふ わかめとツナのサラダ オレンジゼリー	ぶたにく わかめ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん こまつな きゅうり みかん	こめ さとう あぶら しらたき	673 27.7	20.3 2.3	
7	月		ごはん	しろみざかなのコーンフレークあげ シルバーサラダ こまつなのみそしる	ホキ たまご ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん こまつな ながねぎ えのきだけ	こめ こむぎこ コーンフレーク あぶら はるさめ マヨネーズ	653 26.0	19.4 2.4	
8	火		ごはん	マーボーどうふ ちゅうかふうコーンサラダ おふラスク	ぶたにく とうふ ハム ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ さとう あぶら バター でんぶん ー	693 28.2	24.2 2.0	
9	水		キムタク ごはん	家庭教育学級試食会 にくだんごスープ あげごぼうのごまあえ みかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ながねぎ はくさい もやし みかん ほししいたけ	こめ あぶら こま はるさめ でんぶん	673 21.4	24.0 2.8	
10	木		ごはん	とりにくとさといものみそに くきわかめのあえもの ブルーベリーゼリー 目の愛護ゼリー	とりにく あつあげ みそ ハム くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ きゅうり もやし しょうが	こめ さといも さとう バター じゃがいも	613 22.9	15.3 2.3	
15	火		ごはん	きのこカレー フレンチサラダ やきりんご	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	656 22.2	18.6 2.4	
16	水		ひじき ごはん	アジのなんばんづけ とんじる	ひじき だいず あぶらあげ アジ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	608 26.6	17.7 2.6	
17	木		本からとびだすごちそうこんだて こまつさんのボンゴレスパゲティ ぶたしゃぶサラダ わかつたさんのマドレーヌ	あさり ベーコン ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ あかピーマン きゅうり にんじん	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター	657 27.1	26.9 2.4		
18	金		ごはん	いりどり みそドレッシングサラダ ヨーグルト	とりにく みそ さつまあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たけのこ ごぼう にんじん れんこん キャベツ きゅうり もやし さやいんげん	こめ あぶら こま さとう じゃがいも	682 24.5	19.9 2.4	
21	月		ごはん	サケのもみじやき ゆかりあえ さつまじる	サケ とりにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり だいこん キャベツ きゅうり もやし	こめ さつまいも マヨネーズ こんにゃく	620 23.2	18.7 2.0	
23	水		ごはん	リレー大会応援こんだて チキンカツ おかかサラダ だいこんのみそしる ひとくちゼリー	とりにく たまご わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ ごま さとう あぶら	689 25.9	23.4 2.4	
24	木		ごはん	そぎだいこんのもの れんこんサラダ りんご	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	だいこん れんこん きゅうり にんじん りんご	こめ さといも しらたき さとう あぶら マヨネーズ	621 22.6	18.2 1.8	
25	金		シュガー トースト	こめこのシチュー にんじんサラダ	とりにく ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん フロッコリー きゅうり	しよくパン バター こめこ じゃがいも あぶら	637 21.7	30.7 2.8	
28	月		ごもくごはん	本からとびだすごちそうこんだて ちゃんおし タンダのさんさいなべ	とりにく たまご あぶらあげ なた とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう こまつな しめじ ながねぎ ぜんまい だいこん	こめ さとう	604 29.1	21.0 2.5	
29	火		ごはん	あつあげのみそいため パンパンジーサラダ かき	あつあげ ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ はくさい きゅうり カゲツイ かき	こめ さとう あぶら でんぶん	629 26.0	22.1 1.6	
30	水		ごはん	サンマのたつたあげ ちんげんさいのいそあえ じゃがいものみそしる	サンマ のり わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ チンゲンサイ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	641 21.2	23.5 2.8	
31	木		シャンハイ やきそば	本からとびだすごちそうこんだて たまごスープ パンフキンパイ ハロウィン	ぶたにく エビ イカ わかめ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ ながねぎ かぼちゃ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん バター パイきじ	683 26.6	29.8 3.3	
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。								今月の平均値	648 25.6	21.7 2.4
※10月分の給食費引き落とし日は10日です（再引き落とし日 21日）。 口座残高の確認をお願いします。								栄養摂取基準値 (3, 4年生)	650 26.0	18.0 2.0

<食材の放射能検査について>

9月6日「小松菜(茨城県産)」と「ピーマン(茨城県産)」の検査を行いました。結果は、両食材とも不検出でした。詳細は佐倉市教育委員会指導課のホームページをご覧ください。