

10月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金	
正しいところに 食器を置こう！ 今日の エネルギーは どのくらい？ どんな食材が 使われているか 確認しよう！	献立の見方 副菜 ふくさい 主菜 しゅさい しゅしゅく 主食 しるもの 汁物 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品 緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品 黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品	1 はさんで たべよう キャベツサラダ ウィンナーケチャップ せわれコッペ おまめ スープ 693 2.8 ハム だいす パーコン 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ひよこまめ パン さとう あぶら	2 ツナおかか あえ とうふ そぼろどん (むぎごはん) じゃがベー じる 596 2.3 とうふ とりにく あぶらあげ ツナ かつおぶし パーコン だいす 牛乳 ごぼう にんじん たけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン たまねぎ こんにゃく こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	3 コーンサラダ あじフライ ごはん とりごぼう じる 607 1.7 あじ ハム とりにく とうふ 牛乳 コーン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく えのき ねぎ こめ あぶら	
	6 お月見メニュー きりぼしだいこんの やきそばふう ポー・クシゅうまい(2こ) ごはん おつきみ だんご きつね じる 624 2.3 しゅうまい あおのり あぶらあげ なると 牛乳 だいこん もやし キャベツ にんじん ビーマン えのき なめこ はくさい ねぎ こめ あぶら	7 ひじき サラダ ソフトめん カレーソース 610 2.4 ぶたにく だいす チーズ ひじき ハム 牛乳 たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり ソフトめん じゃがいも あぶら こめ さとう	8 パンサンスー はるまき ごはん とうふの ちゅうかに 672 2.0 たまご ハム とうふ ぶたにく はるまき 牛乳 もやし きゅうり にんじん ねぎ はくさい チンゲンさい ししいたけ メンマ こめ あぶら マロニー さとう こまあぶら かたくりこ	9 ちゅうかうツナポテト ぶたにくのしょうがいため ごはん もずく スープ 617 1.9 ぶたにく ツナ もずく パーコン とうふ 牛乳 たまねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん たけのこ えのき ねぎ こんにゃく こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こま こまあぶら	10 目の覚醒デー メニュー ごまあえ ますのもみじやき くろまい いり ごはん みそ けんちんじる 668 1.9 ます とうふ 牛乳 にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こめ くろまい ごま マヨネーズ さとう じゃがいも こまあぶら
	13 7 632 2.1 たまご さつまあげ ぶたにく とうふ 牛乳 にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ねぎ たまねぎ メンマ こんにゃく こめ あぶら さとう ごま こまあぶら	14 ごもくきんぴら あつやきたまご ごはん ふりかけ みょうこうふう とんじる 632 2.1 たまご さつまあげ ぶたにく とうふ 牛乳 にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ねぎ たまねぎ メンマ こんにゃく こめ あぶら さとう ごま こまあぶら	15 こまネーズ あえ やきとりどん (むぎごはん) とうふと わかめの みそじる 616 1.9 とりにく とうふ わかめ 牛乳 たまねぎ ねぎ さやいんげん ごぼう もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき こめ むぎ こめこ あぶら さとう こま マヨネーズ	16 ごしよくあえ さばのみそに ごはん そぼろ じる 640 2.1 さば かまぼこ ハム なまあげ とりにく 牛乳 しょうが こまつな にんじん コーン もやし ねぎ ししいたけ きぬさや こめ さとう あぶら こまあぶら	17 きりぼしだいこんのごまサラ あげだしとうふのおろしソース ごはん しお とりじる 593 1.6 とうふ とりにく あぶらあげ 牛乳 えのき だいこん ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん ごぼう こまつな こめ あぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも
	20 くろごまサラダ とりにくのパーベキューソース ごはん とうにゅう スープ 620 1.9 とりにく ハム パーコン とうにゅう 牛乳 りんご キャベツ こまつな もやし きゅうり たまねぎ にんじん こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	21 だいがくいも わかめともやしのサラダ ちゅうかめん ごもく あんかけ スープ 607 2.7 ぶたにく かまぼこ わかめ ハム 牛乳 たまねぎ にんじん はくさい はくさい きくらげ こまつな もやし きゅうり ちゅうかめん かたくりこ あぶら こまあぶら さとう さつまいも ごま	22 わふうマカロニサラダ ほっけのピリリやき ごはん こんさい じる 601 1.8 ほっけ とりにく だいす かつおぶし あぶらあげ 牛乳 たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しめじ だいこん れんこん ごぼう ねぎ こめ マカロニ マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	23 中越地震から はくさいのおひたし くるまふのあまからフライ ごはん さわにわん 610 2.0 かつおぶし ぶたにく かまぼこ 牛乳 はくさい もやし にんじん ごぼう えのき たけのこ ねぎ こめ くるまふ こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ	24 なし しょうゆ マレンヂ あきのみかくカレー (むぎごはん) 613 2.1 とりにく ハム 牛乳 たまねぎ にんじん れんこん しめじ もやし こまつな なし こめ むぎ さつまいも あぶら オリーブあぶら
	27 振替週休日 622 2.1 なっとう さつまあげ ぶたにく 牛乳 のざわな たくあん(だいこん) にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん こめ ごま あぶら さとう じゃがいも パター	28 だいこんのきんぴら きりざい ごはん しお にくじゃが 622 2.1 なっとう さつまあげ ぶたにく 牛乳 のざわな たくあん(だいこん) にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん こめ ごま あぶら さとう じゃがいも パター	29 ハロウィン ツナコーンサラダ ミートボール(2こ) こめこパン りんご ジャム かぼちゃ ポタージュ 655 2.2 ツナ パーコン なまクリーム 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ こめこパン りんごジャム あぶら バター こめこ	30 はるさめとひきにの いためもの いかのさらさあげ ごはん にらたま じる 628 2.4 いか ぶたにく とうふ たまご 牛乳 たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ にら こめ かたくりこ あぶら マロニー こまあぶら	31 もやしナムル スタミナレバー ごはん なまあげと こまつなの スープ 639 1.9 レバー ぶたにく なまあげ 牛乳 ねぎ もやし にんじん メンマ しいたけ はくさい こまつな こめ あぶら じゃがいも さとう こま こまあぶら かたくりこ

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。