



10月 よていこんだてひょう

習志野市立香澄小学校

日	曜日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養表示				
			あか からだをつくる ものになるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	きいろ ねつやちからになるもの	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	しつ(g) しょうえん そうとうりょう (g)			
1	(金)	ひじきごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき たくあんあえ すましじる ヨーグルト	とりにく みそ かつおぶし ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ひじき	にんにく しいたけ ほうれんそう ごぼう	にんじん きやべつ たくあん	こめ さとう ふ	634 28.2	19.5 2.83	
4	(月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき だいこんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう わかめ みそ	さんま なまあげ	きゅうり だいこん ねぎ	にんじん えのきたけ こまつな	でんぶん さとう こめ	715 25.7	31.6 2.73	
5	(火)	まるパン ぎゅうにゅう てづくりコロッケ チーズハムサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	チーズ ベーコン ぶたにく	ハム ぎゅうにゅう たまご	きやべつ にんじん にんにく トマト	きゅうり たまねぎ セロリー こまつな えだまめ	あぶら マカロニ パン じゃがいも こむぎこ	さとう ゼリー 718 24.1	24.8 2.29	
6	(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき コーンサラダ わかめスープ りんご	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ もやし とうもろこし チンゲンサイ りんご	にんにく たまねぎ きやべつ にんじん にら きゅうり	あぶら さとう こめ	616 23	22.5 2.01	
7	(木)	ぶたどん ぎゅうにゅう ちぐさやき ごまずあえ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが しいたけ たまねぎ さやいんげん にんじん にら きゅうり きやべつ	こめ あぶら さとう	しらたき さとう	669 28.6	24.2 2.34	
8	(金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき おかかあえ かきたまじる ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう みそ たまご	さけ かつおぶし	きやべつ にんじん ピーマン あかピーマン エリンギ こまつな たまねぎ もやし ほうれんそう	こめ でんぶん ブルーベリータルト	さとう	657 28	21.4 2.43	
11	(月)	チャーハン ぎゅうにゅう シューマイ はるさめサラダ とうふのうまに みかん	やきぶた ぎゅうにゅう ハム とうふ	たまご シュウマイ くらげ ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しめじ もやし きゅうり たまねぎ みかん とうもろこし チンゲンサイ	こめ こま あぶら でんぶん	はるさめ さとう	736 30.5	27.2 2.79	
12	(火)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ オーロラサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう たまご	あじ ベーコン	きゅうり たまねぎ しめじ ほうれんそう	にんじん きやべつ えのきたけ	こめ パンこ マカロニ	こむぎこ あぶら マヨネーズ	684 27	23.5 1.65
13	(水)	ごはん ぎゅうにゅう やきとりふうに ゆかりあえ かぼちゃのあまに さつまじる	ぎゅうにゅう とりレバー あぶらあげ	とりにく ぶたにく みそ	にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう きやべつ かぼちゃ あかし しいたけ だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら さつまいも	649 26.1	17.6 2.3		
14	(木)	コッペパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードポーク やさしいため ホワイトシチュー いちごアイス	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	ぶたにく たまご	きやべつ にんじん たけのこ もやし しいたけ ピーマン パセリ たまねぎ しめじ	マッシュルーム こむぎこ じゃがいも バター こむぎこ いちごのアイス	はちみつ さとう 725 27.8	28.3 2.47		
15	(金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーしょうゆやき ちぐさあえ にまめ みそしる	ぎゅうにゅう ハム とうふ みそ	さば きんときまめ あぶらあげ	にんにく きやべつ もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ	こめ こま さとう	はるさめ さとう	647 25.9	23.9 2.3	
18	(月)	くりごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき ごまあえ さといものにも みそしる ブルーン	ぎゅうにゅう みそ	いか	しょうが もやし だいこん ねぎ しめじ ブルーン	ほうれんそう きやべつ にんじん	こめ こま さといも	くり さとう	594 25.7	11.9 3.01
19	(火)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなのそぼろあえ だいずとあげボールのにも	ぎゅうにゅう だいず あげボール	ぶたにく とりにく たまご	こまつな にんじん れんこん	もやし ごぼう さやいんげん	こめ あぶら こんにやく じゃがいも	さとう	671 27.6	21.1 2.47
20	(水)	ソースやきそば ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ポテトサラダ コンソメスープ チョコクレープ	ぶたにく あおのり とりにく	いか ぎゅうにゅう ハム	きやべつ にんじん ピーマン しょうが こまつな にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし えのきたけ	にんじん きやべつ ほうれんそう たけのこ	ちゅうかめんあぶら でんぶん こめ じゃがいも マヨネーズ さとう チョコクレープ	あぶら こめ マヨネーズ	709 30.6	26.7 3.19
21	(木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふとひじきのハンバーグ こんにやくサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ベーコン	ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ きゅうり にんじん きやべつ ほうれんそう	とうもろこし もやし きやべつ たけのこ	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら こんにやく こま	623 26.6	19 2.97
22	(金)	コーンライス ぎゅうにゅう えだまめサラダ さかなのムニエル トマトソースかけ かぼちゃのポタージュ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ハム クリーム	ホキ スキムミルク	たまねぎ パセリ きやべつ きゅうり えだまめ かぼちゃ	とうもろこし トマト きやべつ きゅうり	こめ バター あぶら マスカットゼリー	おむぎ こむぎこ さとう	708 26.9	19 2.31
25	(月)	じゃここんぶごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき わふうドレッシングサラダ みそしる みかん	あぶらあげ しらす さけ みそ	こんぶ ぎゅうにゅう ハム	にんじん えだまめ みかん ほうれんそう えのきたけ きゅうり こまつな きやべつ ねぎ しめじ	こめ あぶら さとう じゃがいも	あぶら さとう	640 28	20.2 3	
26	(火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき きりぼしだいこんのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ だいずたんぱく	ぶたにく みそ	たけのこ にんじん しいたけ にら しょうが きりぼしだいこん にんにく	ねぎ もやし しょうが	こめ あぶら でんぶん はるまきのかわ	はるさめ さとう	724 26.2	24.8 2.3
27	(水)	ハヤシライス ぎゅうにゅう ツナゴマサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト レモン グリンピース みかん なし もやし	にんじん きやべつ きやべつ きゅうり えだまめ かぼちゃ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	おおむぎ さとう バター こま	680 23.1	21.9 2.37
28	(木)	シュガートースト ぎゅうにゅう こあじのカレーあげ キャベツサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご	あじ にくだんご	きやべつ とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	きゅうり しょうが	パン さとう あぶら	マーガリン こむぎこ はるさめ	600 25.9	25.1 2.54
29	(金)	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき なつとうあえ ごもくじる かぼちゃクリームもち	ぎゅうにゅう たまご なつとう あぶらあげ	とりにく みそ かつおぶし さつまあげ	ねぎ はくさい ほうれんそう ごぼう	にんじん ほうれんそう	こめ さとう あぶら さといも ごま	パンこ こんにやく	728 29.4	22.9 2.03
※献立は都合により、変更となる場合があります。ご了承ください。						平均栄養価	673 26.9	22.7 2.49		
						基準値(3～4年)	650 21～33	14～22 2未満		