

10月こんだてひょう

令和元年度10月号

☆こんだてのちくひょう：しよくごは、しづかにやすもう！☆ 船橋市立小室小学校

ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	からだをつくる たべもの	ねつやちから のもとになる たべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	
1	火	○	メキシカン ライス	チーズのはるまき はくさいスープ くだもの	ぎゆうにゆう ウィンナー チーズ ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	こめ さつまいも はるまきのかわ でんぷん あぶら	こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース はくさい くだもの	691Kcal 20.7g 20.1g 1.9g
2	水	○	シナモン トースト	チリ・コン・カーン スイートサラダ くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム チーズ	パン じゃがいも さつまいも さとう マーガリン あぶら マヨネーズ	にんじん トマト にんにく ブロッコリー しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり りんご くだもの	693Kcal 25.5g 25.3g 2.0g
3	木	○	むぎごはん	えびだんごのてまりあげ ミックスソテー コーンスープ くだもの	ぎゆうにゆう えび たら たまご いんげんまめ ベーコン わかめ	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら でんぷん パター ごま	人参 ブロッコリー こまつな たまねぎ しいたけ とうもろこし くだもの	711Kcal 28.1g 19.8g 2.0g
4	金	○	ごはん	なっとういりあげぎょうざ ツナあえ わかめスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ たまご わかめ チーズ ツナ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま ぎょうざのかわ	にら こまつな にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ	679Kcal 26.4g 22.1g 2.0g
7	月	○	チキンドリア	フライドサラダ きゃべつとベーコンのスープ くだもの	ぎゆうにゆう えび あさり ハム ベーコン チーズ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん あぶら バター	にんじん こまつな レタス たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり きゃべつ くだもの	718Kcal 23.3g 26.6g 1.9g
8	火	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ ごもくにまめ くるみあえ くだもの	ぎゆうにゆう だいち ぶたにく ししゃも	こめ でんぷん さとう こんにやく あぶら くるみ	にんじん こまつな しいたけ たけのこ れんこん ごぼう くだもの きゃべつ グリーンピース	651Kcal 24.5g 20.9g 1.8g
9	水	○	むぎごはん	なまあげのきのこソースかけ だいこんとさといものにも かぶのピリからあえ くだもの	ぎゆうにゆう なまあげ とりにく いか	こめ さといも でんぷん さとう あぶら ごま	こまつな にんじん かぶ えのきたけ しいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし くだもの	657Kcal 26.0g 20.4g 1.9g
10	木	○	コッペパン ブルーベリージャム	レバーとポテトのレモンソース スパゲティソテー イタリアンスープ くだもの	ぎゆうにゆう ベーコン レバー とりにく たまご チーズ	パン じゃがいも スパゲティ でんぷん さとう パンこ あぶら	にんじん ピーマン トマト こまつな しょうが レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム くだもの	703Kcal 29.2g 23.3g 1.9g
11	金	○	ごはん あじつけのり	だいちとあげボールのにも ごまみそあえ くだもの	ぎゆうにゆう とりにく だいち いか みそ わかめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん グリーンピース きゅうり きゃべつ くだもの	650Kcal 24.9g 17.0g 2.0g
15	火	○	むぎごはん	さんまのかばやきふう ポテトときのこのいためもの なっとうあえ くだもの	ぎゆうにゆう さんま ベーコン なっとう わかめ かつおぶし	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら パター	にんじん こまつな しめじ しょうが たまねぎ きゃべつ だいこん くだもの	723Kcal 24.1g 27.0g 1.7g
16	水	○	『 や が い き ゆ う し ゚ ゅ く 』				651Kcal 28.0g 15.3g 1.6g	
17	木	○	にしよく あげパン	だいちサラダ ABCスープ ココアゼリー	ぎゆうにゆう きなこ だいち とりにく かんてん	パン じゃがいも マカロニ さとう アーモンド あぶら	にんじん こまつな レタス きゅうり きゃべつ マッシュルーム はくさい	659Kcal 23.1g 24.9g 1.6g
18	金	○	ごはん	チーズオムレツ ポテトのカレーいため グリーンサラダ くだもの	ぎゆうにゆう たまご チーズ	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん ピーマン レタス きゃべつ グリーンピース きゅうり レモン パイン くだもの	715Kcal 23.7g 24.3g 1.6g
21	月	○	もちげんまい ごはん	おでん さつまいものごまだんご なっとうキムチあえ くだもの	ぎゆうにゆう うずらのたまご さつまいも ちくわ なまあげ つみれ	こめ さつまいも こんにやく さとう こむぎこ パター ごま あぶら	にんじん こまつな だいこん きゃべつ はくさい くだもの	742Kcal 27.5g 23.1g 2.1g
23	水	○	たまごサンド	コーンサラダ ポークビーンズ	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご しろいんげんまめ チーズ なまクリーム	パン さとう マヨネーズ あぶら	こまつな にんじん トマト たまねぎ きゅうり レタス とうもろこし レモン	688Kcal 26.5g 26.2g 2.1g
24	木	○	むぎごはん	ししゃものころもあげ あとひきおにしめ しらたまどうに くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご なると ししゃも のり	こめ こんにやく こむぎこ でんぷん あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう ピーマン れんこん ねぎ たけのこ しいたけ くだもの	678Kcal 25.2g 17.4g 2.0g
25	金	○	おやこどん	だいちといりこのあげに おかかあえ じゃがいものみそしる	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ だいち たまご わかめ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ グリーンピース しいたけ はくさい ねぎ	699Kcal 30.1g 22.8g 2.2g
28	月	○	ごはん	しろみざかなのアーモンドフライ マセドニアポテト とうふとやさいのスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とうふ ハム さかな チーズ	こめ じゃがいも パンこ アーモンド さとう でんぷん あぶら	にんじん こまつな レタス きゅうり たまねぎ はくさい きゃべつ しいたけ しょうが	704Kcal 30.8g 26.3g 1.8g
29	火	○	ソフトメン ミートソース	さつまいもおやき ようふうわかめスープ くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン とうふ たまご わかめ チーズ	めん さつまいも こむぎこ さとう あぶら パター ごま	にんじん トマト かぼちゃ にんにく しょうが グリーンピース たまねぎ しいたけ くだもの	762Kcal 28.4g 23.7g 1.9g
30	水	○	むぎごはん	おからコロツケ じゃこいりサラダ かきたまじる	ぎゆうにゆう ぶたにく おから たまご とうふ しらすぼし チーズ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	にんじん こまつな レタス たまねぎ きゃべつ ねぎ きゅうり しいたけ レモン	687Kcal 24.2g 22.9g 1.9g
31	木	○	ごまトースト	かぼちゃのポターージュ さんかいサラダ オレンジゼリー	ぎゆうにゆう とりにく えび いか いんげんまめ わかめ かんてん	パン マーガリン さとう こむぎこ あぶら パター ごま	かぼちゃ にんじん グリーンピース こまつな きゅうり きゃべつ しめじ レモン たまねぎ	719Kcal 24.4g 27.5g 2.2g

*1日「チーズのはるまき」は3年1組のリクエスト献立です。4日「なっとういりあげぎょうざ」は3年2組のリクエスト献立です。

*16日は「やがいきゅうしょく」です。お弁当箱につめた給食をもって小室公園に行き食べます。