10月　こんだてよてい表

●こんげつのもくひょう　食物(しょくもつ)せんいの働(はたら)きについて知(し)ろう●

平成２３年　　栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料 赤の食品 血や肉になる	主な材料 黄の食品 働く力になる	主な材料 緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
3	月	ごはん	▯▯	○	おやこやき きのこけんちんじる ごしきあえ　　ピーナッツハニー	りんご ゼリー	牛乳　とり肉 とうふ　たまご ちくわ	米　油　はちみつ ピーナッツ	大根　こまつな　長ねぎ ほうれん草　コーン きゃべつ　しめじ　にんじん	682	25.1
4	火	ごはん	▯▯	○	えびつつみあげ はっぽうさい きゅうりのなんばんづけ		牛乳　えび　いか ぶた肉　あさり うずらたまご	米　油　でんぷん ごま油　さとう	はくさい　にんじん たまねぎ　たけのこ きゅうり　しいたけ	675	21.6
5	水	むぎごはん	▯▯	○	たこてん（マヨ&ソース） みそしる そぼろ		牛乳　たこ たまご　とり肉	米　むぎ　油 さとう　じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ　こまつな 長ねぎ　にんじん グリンピース	658	25.9
6	木	くろパン (ｷｬﾗﾒﾙｸﾘｰﾑ)	▯▯	○	とりにくのてりやき にこみうどん やさいのごまあえ		牛乳　とり肉 ぶた肉　油あげ なると	パン　さとう ごま	にんじん　こまつな 長ねぎ　ほうれん草 もやし　きゃべつ	637	30.7
7	金	ごはん	▯▯	○	さばのちゅうかソース わかめスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅうプリン	牛乳　さば ぶた肉　たまご とうふ　わかめ	米　さとう ごま油　ごま はるさめ	長ねぎ　にんじん もやし　きゅうり	640	27.9
11	火	ごはん	▯▯	○	さけのみそマヨネーズやき かきたまじる わふうサラダ		牛乳　さけ たまご　のり	米　でんぷん マヨネーズ 油　さとう	たまねぎ　こまつな にんじん　長ねぎ ほうれん草　えのきだけ	645	29.4
12	水	ごはん	▯▯	○	しろはなまめのコロッケ（ソース） つみれじる コーンとかにかまのサラダ（ドレッシング）	ブルーベリーゼリー	牛乳　いわし とうふ かにかま	米　油	長ねぎ　こまつな　コーン きゅうり　白花まめ きゃべつ　だいこん	642	20.8
13	木	しょくパン (ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ)		○	トマトオムレツ 秋のかおりシチュー ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)		牛乳　ベーコン こなチーズ ｽｷﾑﾐﾙｸ　たまご	パン　油 さつまいも マヨネーズ	にんじん　たまねぎ しめじ　ブロッコリー コーン　トマト	742	24.8
14	金	ごはん	▯▯	○	かにしゅうまい（しょうゆ） マーボーどうふ もやしのナムル		牛乳　ぶた肉 とうふ　わかめ かに	米　油　ごま油 さとう　ごま でんぷん	にんじん　長ねぎ もやし　にら ほうれん草　しいたけ	637	23.7
17	月	ごはん	▯▯	○	てりやきハンバーグ なめこじる こうやどうふとひじきのにもの		牛乳　ぶた肉　とうふ 油あげ　高野豆腐 とり肉　ひじき	米　油 さとう	ほうれん草　長ねぎ にんじん　なめこ しいたけ	627	25.8
18	火	ごはん （のり）	▯▯	○	しろみざかなフライ（ソース） とりだんごじる ピーナッツあえ	ヨーグルト	牛乳　ほき のり　とり肉 ヨーグルト	米　油 さとう ピーナッツ	ほうれん草　長ねぎ にんじん　こまつな だいこん　もやし　きゃべつ	665	26.6
19	水	ごはん	▯▯	○	ぶたにくのりんごソース ちゅうかふうコーンスープ くろだいずのえだまめ		牛乳　ぶた肉 ベーコン　たまご	米　油　ごま油 でんぷん	たまねぎ　にんじん こまつな　コーン えだまめ	669	30.6
20	木	ちゅうかめん	▯▯	○	ちゅうかラビオリ みそラーメンスープ かたぬきチーズ	あんにんどうふ	牛乳　ぶた肉 チーズ	ちゅうかめん バター　こむぎこ さとう　油	長ねぎ　にんじん もやし　もも　パイン ちんげんさい　コーン	712	27.6
21	金	むぎごはん	▯▯	○	チキンナゲット（ケチャップ） ポークカレー かんてんサラダ（ドレッシング）		牛乳　とり肉 ぶた肉　かんてん スキムミルク	米　麦　油 じゃがいも	にんじん　たまねぎ ブロッコリー　コーン きゅうり	735	25.1
24	月	ごはん	▯▯	○	あげだしどうふもみじあんかけ いりどり わかめサラダ（ドレッシング）		牛乳　とうふ とり肉　ちくわ わかめ	米　でんぷん 油　さといも さとう	大根　にんじん　もやし ごぼう　れんこん きゅうり　きゃべつ	647	21.3
25	火	しらすいり なめし	▯▯	○	ほっけうまみぼし ほうとう風かぼちゃだんごじる いそかあえ	フルーツゼリー	牛乳　ほっけ 油あげ　しらす のり	米　でんぷん 油	大根　にんじん　しめじ はくさい　ほうれん草 もやし	635	24.4
26	水	ごはん （ふりかけ）	▯▯	○	ぼうぎょうざ（しょうゆ） はるさめスープ もやしのあえもの		牛乳　ぶた肉 とり肉　ハム	米　油　ごま油 さとう　はるさめ	にんじん　しいたけ 長ねぎ　こまつな もやし　きゅうり	651	20.7
27	木	あげパン		○	チーズオムレツ ミネストローネ コーンサラダ（ドレッシング）		牛乳　チーズ たまご　ベーコン きなこ	パン　油 じゃがいも	たまねぎ　にんじん セロリ　コーン　トマト きゅうり　きゃべつ	646	23.4
28	金	ごはん	▯▯	○	とりにくのこうみやき すましじる きりぼしだいこんのいりに	バナナ	牛乳　とり肉 とうふ　わかめ 油あげ　さつまあげ	米　さとう ごま　油 でんぷん	長ねぎ　にんじん ほうれん草　バナナ きりぼしだいこん	644	28.6
31	月	ごはん	▯▯	○	ちゃわんむし なまあげのにくみそに きゃべつのたくあんあえ	みかん	牛乳　ぶた肉 なまあげ　たまご	米　さとう じゃがいも ごま　油	たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ きゃべつ　だいこん	626	22.6

栄町産の枝豆です。
残さず食べましょう。

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。

平均	661	25.3
基準	660	13～28
脂肪(基準)	25～30%以下（基準エネルギーに対して）	

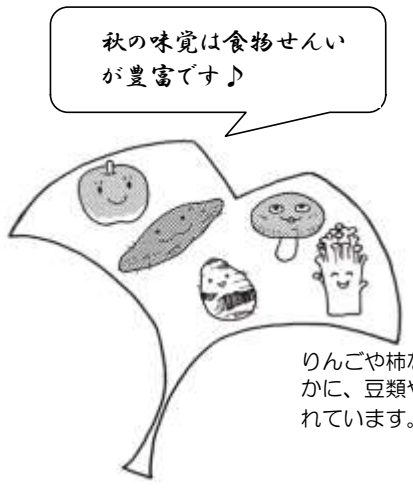
もっと食べよう食物(しょくもつ)せんい

食物せんいは 血管と腸のそうじ役

☆便秘解消
　お腹の中をそうじします。

☆肥満予防
　よく噛んで食べるので食べすぎを防ぎます。

☆生活習慣病予防
　コレステロールの吸収を妨げます。
　血糖値の上昇抑えます。



りんごや柿などのくだものやいも類，きのこ類のほかに、豆類や海藻にもたくさんの食物せんいが含まれています。積極的に食べるようにしましょう。