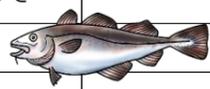
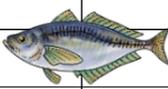
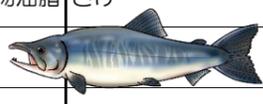
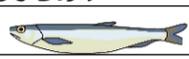


# 10月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	マーボー豆腐	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.5 g
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごま油			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	脂質 21.4 g
	りんご						りんご	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 24.1 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	揚げ油	たら 				脂質 17.2 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま油			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 672 kcal
	しらたまじる	しらたまもち		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 21.7 g
	さといもコロッケ	パンこ でんぷん さといも さとう じゃがいも	豚脂 揚げ油	ぶたにく			ねぎ	脂質 23.3 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	サラダ油	とうふ		にんじん	ねぎ つきこんにゃく だいこん ごぼう	たんぱく質 26.9 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごま油	ぶたにく みそ			しょうが	脂質 19.9 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	のっぺいじる	さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 24.9 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げ油	あじ 				脂質 20.1 g
	きくびたし					ほうれんそう	きく もやし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 661 kcal
	あじつけのり	さとう みずあめ		かつおぶし あさり オキアミ いわし	のり こんぶ			たんぱく質 24.1 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 22.8 g
	だいすとさつまいものアーモンドがらめ	でんぷん さとう さつまいも	揚げ油 アーモンド	だいす				食塩相当量 1.6 g
	みかん						みかん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 593 kcal
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	やきとうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 22.8 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げ油 植物油	さけ 	チーズ			脂質 21.2 g
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (金)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 603 kcal
	ながおかしょうがじょうゆラーメン		サラダ油	ぶたにく なんと		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし キャベツ	たんぱく質 26.1 g
	はるまき	こむぎこ こめこ でんぷん さとう	サラダ油 ごま油 揚げ油	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 19.9 g
	ふうみづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.8 g
	アーモンド		アーモンド					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (火)	<b>アルビde給食</b> ~アルビレックス新潟の選手が実際に食べている食事を給食にしました！当日メッセージ動画も配信します！~							
	ごはん	こめ						エネルギー 645 kcal
	たまごスープ	でんぷん		たまご とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.7 g
	ヤンニョムチキン	でんぷん さとう	揚げ油 ごま油	とりにく			にんにく	脂質 21.3 g
	こまつなのナムル	さとう	ごま油			こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	みかんゼリー	さとう					みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



15日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	656 kcal			
	シーフードカレー	じゃがいも  こめこ	サラダ油	ぶたにく  レンズまめ ほたて  あさり  いか		にんじん	たまねぎ  にんにく	たんぱく質	24.0 g			
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん  バイン  りんご ようなし  おうとう	脂質	16.0 g			
	ふくじつづけ	さとう				にんじん  しそ	だいこん  なす れんこん  しょうが	食塩相当量	2.1 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
16日 (木)	まいだけごはん	こめ  さとう	サラダ油	とりにく		にんじん	ごぼう  まいだけ	エネルギー	618 kcal			
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ  みそ		こまつな	ねぎ	たんぱく質	24.0 g			
	だいずコロッケ	パンこ  でんぷん さとう  じゃがいも	揚げ油	だいず				脂質	25.1 g			
	そくせきづけ					にんじん	キャベツ  きゅうり	食塩相当量	2.2 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
17日 (金)	ココアこめこあげパン	こむぎこ  こめこ さとう	揚げ油			だっしふんにゅう		エネルギー	575 kcal			
	ワントンスープ	ワントン		ぶたにく		こまつな にんじん	もやし  ねぎ しいたけ  メンマ	たんぱく質	24.5 g			
	カリーブルスト			ウインナー				脂質	24.5 g			
	しおもみ						キャベツ  きゅうり	食塩相当量	3.1 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	663 kcal			
	すきやき	さとう	サラダ油	ぶたにく やきとうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ  しらたき はくさい  ねぎ	たんぱく質	30.3 g			
	あつやきたまご	さとう  でんぷん	サラダ油	たまご				脂質	25.0 g			
	ごますあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	2.3 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
22日(水)は就学時健診のため給食なし												
23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	630 kcal			
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ  みそ		こまつな	えのきたけ  はくさい	たんぱく質	23.9 g			
	さばのみそに	さとう  でんぷん		さば  みそ			しょうが	脂質	22.5 g			
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま油  サラダ油		くきわかめ	にんじん	ごぼう  つきこんにゃく	食塩相当量	2.3 g			
	なし						なし					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								
24日 (金)	カレーあじごはん	こめ	サラダ油					エネルギー	643 kcal			
	とりにくときのこのグリ-ムソース	こめこ	バター	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん  パセリ	ホールコーン ぶなしめじ  たまねぎ	たんぱく質	28.0 g			
	アーモンド いりツナとブロッコリーのサラダ		アーモンド サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ  たまねぎ	脂質	14.9 g			
	のむヨーグルト	さとう	生クリーム		だっしふんにゅう 無脂肪牛乳			食塩相当量	1.6 g			
27日 (月)	さつまいもごはん	こめ  さつまいも						エネルギー	597 kcal			
	だいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ  みそ		こまつな	だいこん  ねぎ	たんぱく質	24.8 g			
	たまごいりいりどうふ	さとう	サラダ油	たまご  どうふ ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ  つきこんにゃく グリーンピース  ごぼう しいたけ	脂質	20.0 g			
	ブルーベリーゼリー	さとう  みずあめ でんぷん					ブルーベリー	食塩相当量	2.1 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
28日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	631 kcal			
	さつまじる	さつまいも		どうふ ぶたにく  みそ		にんじん	ねぎ  つきこんにゃく ごぼう  だいこん	たんぱく質	28.2 g			
	さんまのおかか	でんぷん  さとう		さんま  かつおぶし			レモン	脂質	20.2 g			
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり  たくあん	食塩相当量	2.2 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
29日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	592 kcal			
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく  みそ		にんじん	ごぼう  だいこん ぶなしめじ  ねぎ	たんぱく質	29.2 g			
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	16.5 g			
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	2.5 g			
	かき						かき					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
30日 (木) 6年 なし	ごはん	こめ						エネルギー	616 kcal			
	もずくスープ			どうふ	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ  ねぎ	たんぱく質	27.8 g			
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	20.4 g			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも  さとう	揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう  つきこんにゃく	食塩相当量	2.1 g			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								
31日 (金) 6年 なし	なめし	こめ  さとう		かつおぶし		あおな		エネルギー	598 kcal			
	とりごぼうじる			とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう  だいこん  ねぎ まいだけ  つきこんにゃく	たんぱく質	25.6 g			
	ししゃもフライ	パンこ  こむぎこ でんぷん  さとう	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質	22.0 g			
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい  きゅうり	食塩相当量	2.7 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
一日あたりの平均	エネルギー	620 kcal	脂質	20.7 g	カルシウム	376 mg	たんぱく質	25.8 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.1 mg