

2021年10月 牛津小学校 献立表

さが食育キャラクターたんばくくん		黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		たんばくくん		熱量(kcal)
早寝早起き朝ごはん		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの		たんばくくん		たんばく質(g)
		炭水化物	脂肪	タンパク質	無機質	ビタミン		調味料・その他		脂質(g)
日付	献立名	穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物			食塩相当量(g)
1金	しよくパン みかんジュース	しよくパン					みかんジュース			530
	ドライカレー	パンに、はさんでたべよう。	サラダゆ	ふたミンチ だいず ぶたし パーチップ		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース にんじょうが	ソース アレルゲンフリーカレー フルーク しお こ		19.9
	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも				ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	しょうゆ しお こしょう さけ がらスープ (ホーク&チキン)		12.7
	ヤルトげんきヨーグルト				ヨーグルト					2.0
5火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	むぎごはん こむぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく	ディナーハヤシ(小麦乳) ハヤシベース ケチャップ ソース しお こしょう あかワイン		630 20.6 18.8
	こまつなサラダ	じゃがいも		シーチキン		こまつな	キャベツ	グリーンフレンチドレッシング ドレッシングかんきつ		1.9
6水	こがたミルクパン みかんジュース	こがたミルクパン みかんジュース			ぎゅうにゅう					590
	やきビーフン	ビーフン	サラダゆ ごまあぶら	ぶたにく いか てんぷら		にんじん	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ きピーマン しょうが しろねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース		23.8 16.3
	シューマイ			しゅうまいFe&ファイバー(小麦)						2.2
7木	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう					600
	あげ豆腐とナスのマーボーいため	かたくりこ	サラダゆ	ふたミンチ あげ豆腐 みそ テンメンジャン(小麦)			なす しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう トウバンジャン		23.0
	しおナムル		ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	しお さけ		18.1
	ぶたにくとやさいスープ	じゃがいも		ぶたにく ほそぎりかまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	がらスープ(ホーク&チキン) さけ しょうゆ しお こしょう		1.7
8金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	かまかもの日		ぎゅうにゅう	よくかんでたべると言葉(ことば)の発音(はつおん)がはつきり				610
	ポークピーンズ	じゃがいも こむぎこ	バター(乳) サラダゆ	ぶたにく だいず		にんじん とまと	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく セロリ	あかワイン トマトビュレ デミグラスソース しお こしょう ディナービーフジャー ディナーハヤシ(小麦乳) ハヤシベース		24.0 22.2
	カリポリサラダ			さきみ しろういんげんまめビュレ		にんじん	きゅうり だいこん れんこん	ドレッシングコールスロドレッシングかんきつ		2.1
11月	バエリア ぎゅうにゅう	むぎごはん	オリブゆ	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトホールパセリ	たまねぎ にんにく	しろワイン ターメリック コンソメ しお こしょう		570 21.1
	ブロッコリーとにんじんのポトフ	じゃがいも	10/10 目の愛護デー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー エリンギ	しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ (ホーク&チキン)		13.2 1.5
12火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう					650
	さかなのレモンマヨネーズやき	パンコ さとう	マヨネーズ(エッグケア)	しろみぎかな		パセリ	レモン	しお こしょう さけ		26.6
	しらあえ		ごま	とうふ みそ		ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ みりん		20.9
	ぶたじり	さつまいも こんにやく		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ ごぼう しょうが	さけ		1.9
13水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう					600
	やさいたつぷりハンバーグ	パンコ	サラダゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	トマトビュレ ケチャップ デミグラスソース あかワイン しお こしょう		25.0
	かいそうサラダ		イタリアンドレッシング		かいそうミックス	アスパラガス	キャベツ きゅうり	ドレッシングかんきつ		20.3
	コンソメスープ	じゃがいも				にんじん	たまねぎ だいこん えのき パセリ	コンソメ こしょう		2.2
14木	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう					650
	かわりたまごやき		サラダゆ	たまごとりミンチ だいず のはな		ひじき	たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし		26.5
	きんぴら	じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま			にんじん	ごぼう	みりん しょうゆ いちみ		20.9
	とうふとわかめのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	だしこんぶ ぶりこ		2.2
15金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	コッパン きびさとう	サラダゆ	きなこ	ぎゅうにゅう					640
	もちむぎ入りチキンポトフ	じゃがいも 佐賀産もちむぎ		とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん えのき パセリ しめじ	コンソメ しお こしょう しろワイン しょうゆ		24.3
	キャベツとみかんのサラダ	さとう				こまつな	キャベツ きゅうり だいこん コーン みかんかん	りんごす しろワイン しお こしょう		26.5 2.0
18月	きのこチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ ごまあぶら	スクランブルエッグ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのき エリンギ	しょうゆ さけ しお		590 17.0
	とうふのごもスープ	かたくりこ		ぶたにく とうふ		ほうれんそう	はくさい もやし だいこん	しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ (ホーク&チキン)		13.4
	ライチあじのフルーツポンチ		おつきみメニュー				みかんかん ももかん バインかん アロエシロップづけ 月型星型ゼリーミックス ライチジュレ			1.5
19火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう	毎月19日は、食育の日だよ。				590
	アジフライ		あぶら	アジフライ						21.4
	ごまあえ		すりごま ねりごま			ほうれんそう	キャベツ もやし	みりん しょうゆ		17.7
	すましじり			ほそぎりかまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ はくさい	しょうゆ さけ しお だしこんぶ かつおぶし		1.6
20水	しよくパン いちごジャム	しよくパン いちごジャム			ぎゅうにゅう					600
	にくじゃがオープンコロッケ	じゃがいも こんにやく パンこ	サラダゆ	ぎゅうミンチ		にんじん	たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお こしょう アルミカップ		23.7
	ぶたともやしのスープ みかん		たんじょうびきゅうしよく	ぶたにく	パンに、はさんでたべよう。	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん えのき みかん	がらスープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう		19.1 2.2
21木	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター(乳)	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく しょうが りんご パナナ	チツネ カール(小麦) アレルゲンフリーカレー ソース さけ しお こしょう しょうゆ ケチャップ カレー		650 20.3
	かいそうサラダ		ごまあぶら	あげ豆腐	かいそうミックス ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング(小麦) しょうゆ		19.0 2.0
22金	こがたミルクパン みかんジュース	こがたミルクパン			ぎゅうにゅう					580
	きのこれんこんのマゼンパ	うどん さとう	サラダゆ	とりミンチ	きざみり	ほうれんそう にんじん	キャベツ きピーマン しめじ えのき たけ たまねぎ れんこん	しょうゆ しお こしょう さけ みりん オイスターソース		22.5
25月	フルーツヨーグルト	カクテルゼリー			ヨーグルト スキムミルク		みかんかん ももかん バインかん アロエシロップづけ			16.4 1.7
	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう					690
	スコッチエッグ ソース	てんぷらこ(小麦卵乳) パンコ(小麦卵乳)	サラダゆ	うずらたまご ぎゅうミンチ ぶたミンチ			たまねぎ	しお こしょう ソース		23.4
26火	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも				ブロッコリー にんじん		しお こしょう		22.6
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦)		ぶたにく		ちんげんさい	はくさい もやし	しょうゆ しお こしょう さけ がらスープ (ホーク&チキン)		1.9
27火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう					650
	しおさば			しおさば						28.3
	キャベツとほうれんそうのいためもの あげ豆腐とかぼちゃのみそしる		サラダゆ	ぶたにく	あげ豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん	キャベツ	しお こしょう しょうゆ さけ		21.5 2.4
27火	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう					600
	ぶたにくのケチャップいため	かたくりこ	サラダゆ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	ケチャップ ソース しお こしょう さけ		27.5
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	きゅうり コーン	りんごす しょうゆ しお		19.3
28木	キャベツとごぼうのスープ	じゃがいも				ブロッコリー	たまねぎ ごぼう キャベツ	コンソメ(小麦) しょうゆ しお こしょう しろワイン		2.1
	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう					570
29金	にくじゃが	じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ みりん さけ かつおぶし		20.8 12.8
	おかかあえ	さとう		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ みりん		1.8
	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	こがたミルクパン			ぎゅうにゅう					520
29金	かしわうどん	うどん		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ	しょうゆ みりん しお さけ かつおぶし		21.8 17.1
	「サラダでげんき」サラダ	さとう	オリブゆ	ロースハム(乳) かつおぶし	くわわかめ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン	すしお こしょう		2.1



★マスクは、まいにち、せいけつなものをもつてきましょう。
 ★しよくのまえには、せけんであらわしましょう。
 ★せいけつなハンカチをポケットにひいておきましょう。
 ☆食物アレルギー等に対する必要の場合は、毎日献立表を確認してください。
 ☆*印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコタマ等
 ☆パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。
 ☆食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。
 ☆給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。



たんばくくん
 今月の平均
 600 kcal
 23.2(15%)
 18.2(27%)
 2.0