

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるのもとになる	体の調子を整えるのもとになる	kcal	g
2 木	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが かきたま汁 牛乳	米 さとう いりごま じゃがいも 油 でんぶ	干ひじき かつお削り節 豚肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな えのきたけ	576	23.4
3 金	鶏ごぼうピラフ 大豆とじゃこのサラダ フルーツポンチ 牛乳	米 油 さとう ごま油	鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 寒天 牛乳	ごぼう にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう 長ねぎ ぶどうジュース パイナップル 黄桃缶	589	20.7
6 月	【季節のメニューの日 ～十五夜～】 豚みそ丼 わかめと白菜のサラダ <u>みたらしだんご</u> 牛乳	米 油 さとう でんぶ ごま油 冷凍白玉だんご	豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ はくさい	583	21.2
7 火	きつねうどん たこ焼きポテト みかん 牛乳	冷凍うどん さとう じゃがいも 小麦粉 油	鶏肉 油揚げ 白いんげん豆 たこ かつお削り節 牛乳	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな 干しいたけ みかん	617	27.6
8 水	ハニートースト ポークビーンズ さつまいものカリカリサラダ 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 油 さとう さつまいも	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ こまつな スイートコーン缶 すりおろしりんご缶	596	25.0
9 木	ごはん 魚のあずま煮 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳	米 でんぶ 油 さとう いりごま じゃがいも	鮭 油揚げ わかめ 牛乳	こまつな はくさい にんじん しょうが たまねぎ	580	26.6
10 金	【かみかみメニューの日】 菜飯(ツァイファン) <u>きびなごの唐揚げ</u> みそ汁 牛乳	米 米粒麦 油 でんぶ	豚肉 きびなご 牛乳	にんじん たけのこ水煮缶 干しいたけ こまつな しょうが かまぼこ たまねぎ ぶなしめじ	582	25.3
14 火	【地産地消の日「東京都産 こまつな」】 ちくわとごぼうのごまだれ丼 <u>小松菜とツナのサラダ</u> みそ汁 牛乳	米 でんぶ 油 さとう いりごま	豚肉 焼き竹輪 まぐろ油漬缶 豆腐 牛乳	ごぼう しょうが こまつな もやし スイートコーン缶 たまねぎ えのきたけ はくさい	686	26.0
15 水	ぶどうコッペパン ひき肉とポテトの重ね焼き コーンと野菜のサラダ ABCパスタスープ 牛乳	ぶどうパン 油 乾燥マッシュポテト バター パン粉 ごま油 さとう マカロニ でんぶ	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん スイートコーン缶 マッシュルーム水煮 こまつな	589	25.7
16 木	ごはん 中華風卵焼き 野菜のナムル 中華スープ 牛乳	米 春雨 油 ごま油 さとう いりごま	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	長ねぎ 干しいたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんにく にら たまねぎ	595	24.9
17 金	【食育の日 日本の郷土料理～福岡県～】 ごはん <u>がめ煮</u> みそ汁 牛乳	米 油 じゃがいも さとう	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 牛乳	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな だいこん	582	24.3
20 月	【食べよう野菜350メニューの日】 わかめごはん さばのカレー焼き <u>野菜60gのお浸し</u> みそ汁 牛乳	米 さとう	炊き込み用わかめ さば 豆腐 牛乳	もやし こまつな にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ	599	24.7
21 火	やきそば 卵スープ 大学いも みかん 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 でんぶ さつまいも 中ざらめ いりごま	豚肉 あおのり 豆腐 卵 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ にら みかん	628	24.9
22 水	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁 牛乳	米 油 さとう でんぶ ごま油 庄内麩	生揚げ 豚肉 牛乳	しょうが にんじん キャベツ たけのこ水煮缶 干しいたけ 長ねぎ にんにく こまつな	582	27.2
23 木	キムチチャーハン 青のりビーンズポテト 中華スープ 牛乳	米 油 いりごま でんぶ じゃがいも ごま油	豚肉 卵 大豆 あおのり ベーコン 豆腐 牛乳	にんじん キムチ漬けはくさい こまつな スイートコーン缶 たまねぎ もやし にら しょうが	588	23.1
24 金	パンズパン カレーコロッケ ゆで野菜 ミネストラスープ 牛乳	パンズパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	豚肉 ベーコン 豚肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト水煮缶 しょうが	620	24.7
27 月	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のごまだれ みそ汁 牛乳	米 油 パン粉 さとう でんぶ いりごま じゃがいも	豚肉 大豆 豆腐 わかめ 牛乳	たまねぎ だいこん こまつな もやし にんじん 長ねぎ	616	26.7
28 火	ハヤシライス 野菜のレモンサラダ りんご 牛乳	米 油 バター 小麦粉 さとう	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 エリンギ にんにく しょうが キャベツ もやし レモン りんご	665	21.0
29 水	ガーリックトースト クリームシチュー 大豆とツナのサラダ 牛乳	食パン 無塩バター じゃがいも 油 小麦粉 ごま油 さとう	鶏肉 豆乳 チーズ 大豆 まぐろ油漬缶 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり	590	26.3
30 木	ごはん さばの塩焼き お浸し めかたま汁 牛乳	米 さとう でんぶ	さば めかぶ 卵 牛乳	はくさい こまつな もやし にんじん 干しいたけ たまねぎ	590	23.9
31 金	【ハロウィンメニュー】 スパゲティミートソース 海藻と野菜のサラダ <u>パンキシンマフィン</u> 牛乳	スパゲティ 油 でんぶ さとう 小麦粉 バター	豚肉 海藻ミックス 生クリーム 卵 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 キャベツ きゅうり 冷凍うらごしかぼちゃ	652	25.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

食育の日 ～ がめ煮(福岡県) ～

今月は福岡県の「がめ煮」です。「がめ煮」は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによくつくられ、地元では欠かせない味となっています。

福岡市の鶏肉とごぼうの消費量が多いのは「がめ煮」に使うことが影響していると言われるほどです。

栄養価	エネルギー *1	たん白質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)*1	カルシウム *2	マグネシウム *2	鉄 *2	ビタミン				食物繊維 *2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	(g)
10月分平均	605	16.3	30.2	2.1	328	89	2.4	256	0.39	0.52	29	6.6
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

なお、平均栄養価は、中学年(3・4年生)の値を載せています。

学校給食では、食事量に変化をつけており、低学年は中学年の0.85倍、高学年は中学年の1.2倍で計算しています。