

月		火		水		木		金							
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	<p>おはなし給食 10月5日 焼さんま 目黒のさんま 作 川端 誠</p> <p>ある秋のこと。お殿様が遠乗りの中に田舎道(目黒周辺)でさんまを焼いているのにおいしくおいが漂ってききました。無理を言ってさんまを食べさせてもらったお殿様。初めて食べたさんまの味を忘れられなくなったお殿様は、その後どうなるのでしょうか?</p> <p>さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう!</p>				1	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ	2	ミニパン・牛乳 揚げパン うずら卵の野菜スープ ポークビーンズ						
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	667	21.2	26	649	26.4	34	667	21.2	26	649	26.4	34		
おかずの内容(色)	えいよう三色 (赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物	赤) 鶏肉 20 黄) 栗水煮 10 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) キャベツ 10 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 鶏肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス 12 赤) ポンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1	
こんだて	5	6	7	8	9										
栄養価	666	26.7	29	645	22.2	30	624	23.6	21	623	28.7	25	649	21.0	31
おかずの内容(色)	ごはん・牛乳 みそ汁 まぜたら秋の風味ご飯 ☆焼さんま	ココアパン・牛乳 ちゃんぽん麺 枝豆のかきあげ	ごはん・牛乳 ワンタン 春雨の炒め煮 ふりかけ	ごはん・牛乳 タンホーワン マーボー豆腐	ミニミルクパン・牛乳 ミートボールシチュー コーンフランク ☆キャラットケーキ										
こんだて	12	13	14	15	16										
栄養価	668	23.7	28	676	32.3	29	661	23.1	30	682	23.7	17	630	23.5	30
おかずの内容(色)	ごはん・牛乳 レタスと卵のスープ セルフチキンライス ☆ホットサラダ	コッパン・牛乳 チキンブロス ☆鮭の香草焼 フルーツヨーグルト	ごはん・牛乳 八宝菜 揚げキョウザ	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘煮 ☆かしわもち	コッパン・牛乳 きのこシチュー 野菜のソテー いちごジャム										
こんだて	19	20	21	22	23										
栄養価	635	27.0	28	664	22.6	30	622	24.2	23	637	25.2	24	688	23.9	33
おかずの内容(色)	ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜とキャベツの煮浸 ☆焼鯖	ソフトパン・牛乳 ひよこ豆のカレー ☆和風サラダ フルーツコンポート	ごはん・牛乳 春雨スープ ☆鶏肉の野菜あんかけ	ごはん・牛乳 関東煮 ☆もやしのお浸し まめ小魚	ミルクパン・牛乳 じゃこと小松菜のスパゲティ ☆ごぼうサラダ										
こんだて	26	27	28	29	30										
栄養価	601	23.7	22	632	22.0	27	621	23.9	20	683	24.5	32	688	21.4	37
おかずの内容(色)	ごはん・牛乳 中華スープ ピザパン風 ☆たこ焼き	大麦パン・牛乳 白菜と青梗菜のクリーム煮 ☆焼いも	ごはん・牛乳 すきやきうどん 海藻きんぴら 味付けのり	ごはん・牛乳 豚汁 秋刀魚の蒲焼風 もやしの甘酢煮	コッパン・牛乳 コンソメスープ ☆ベイクドパンブキン チョコレートクリーム										
栄養価	10月平均	651	24.3	651	28	313	80	2.5	2.6	244	0.35	0.49	22	2.33	3.8
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上		

献立について

- 単位は(g/グラム)です。
- 食品の数量は中学生の量を示しています。
- (冷)は冷凍品を示しています。
- ☆はオープン献立です。

