

10がっ こんだてよていひょう

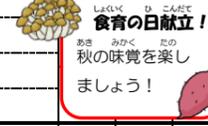
栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	639
たんぱく質	g	26.6	26.1
塩分	g	2.0	2.5

令和5年10月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価(平均)					
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品		体の調子を整え、病気をふせぐ食品		体温や力のもとになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g			
2月	ごはん					こめ		602	27.7	2.2			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが にんにく	たまねぎ	あおピーマン	あぶら さとう かたくりこ							
	コーン入りおひたし		こまつな	もやし	コーン	さとう ごま							
	じゃがいものみそ汁	だいずペースト	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも						
3月	ごはん					こめ		657	26.9	2.3			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	さばの照り焼き	さば				さとう							
	さつまいものきんぴら	さつまあげ	ごぼろん	こんにん	さやいんげん	さつまいも	あぶら				こんにやく	さとう	
	青菜のみそ汁	だいずペースト	あぶらあげ	にんじん	ねぎ	こまつな	じゃがいも						
4月	キムタクごはん	ぶたにく		はくさい	キムチ	たくあん	こめ	こまあぶら	ごま				
	牛乳	ぎゅうにゅう						589	24.2	2.8			
	いわしのカリカリフライ	いわし(魚卵)	しょうが			じゃがいも	さとう				かたくりこ	あぶら	
	きゅうりの風味づけ		キャベツ	きゅうり	にんじん	しょうが	こまあぶら						
	もやしの中華スープ	なると	しいたけ	にんじん	たけのこ	もやし	ねぎ				チンゲンサイ		
チキンカレー(菱ごはん)	とりにく	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	チャツネ	アップルソース				こめ	むぎ	あぶら
5月	牛乳	ぎゅうにゅう						710	22.8	2.7			
	こんにやくサラダ		キャベツ	きゅうり	コーン	こんにやく	ごま				さとう	こまあぶら	
	ぶどうゼリー		ぶどう	かじゅう		さとう							
	うどん					うどん							
	ちゃんこかけ汁	とりにく	ねぎ	しょうが	にんじん	しめじ	たまねぎ				はくさい	ニラ	かたくりこ
6月	牛乳	ぎゅうにゅう						699	31.5	3.9			
	がんもどきの含め煮	だいず		にんじん		こむぎこ	ごま				さとう	こむぎこ	あぶら
	塩こんぶあえ	こんぶ	だいこん	きゅうり	にんじん	こまあぶら							
	ごはん					こめ					692	31.1	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう											
鮭のみそチーズ焼き	さけ	チーズ	たまねぎ	パセリ									
カロテンサラダ	ツナ	にんじん	きゅうり	たまねぎ	さとう	あぶら							
豆乳スープ	とうにゅう	ベーコン	たまねぎ	にんじん	ぶなしめじ	かぶ							
10月	ブルーベリータルト	とうにゅう	だいずこ	ブルーベリー		さとう	こめこ						
	ココアパン					ココアパン		584	26.7	2.8			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	ほうれん草とチーズのキッシュ	ハム	たまご	ぎゅうにゅう	なまクリーム	チーズ	たまねぎ				ほうれん草	バター	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	きゅうり	キャベツ	ブロッコリー	さとう							
コンソメスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも								
12月	ごはん					こめ		587	25.2	2.6			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	和風おろしハンバーグ	ぶたにく	とうふ	たまねぎ	にんじん	しいたけ	だいこん				パンこ		
	キャベツの甘酢あえ	かまぼこ	キャベツ	きゅうり	にんじん	さとう							
	えのきのみそ汁	だいずペースト	あぶらあげ	えのき	にんじん	こまつな							
13月	ごはん					こめ		665	31.7	1.8			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	イナダの照り焼き	イナダ				さとう							
	ちくさあえ	あぶらあげ	キャベツ	こまつな	にんじん	コーン	さとう						
	すきやき風煮	ぶたにく	とうふ	しいたけ	えのき	にんじん	はくさい				ねぎ	あぶら	こんにやく

め あいて こんだて
目の愛護デー献立!
目の健康によい
食べ物を
知ろう!

日	こんだて	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品		体の調子を整え、病気をいせぐ食品		体温や力のもとになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
17 火	ごはん					こめ		655	29.8	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	いかの山賊焼き	いか	にんにく たまねぎ			あぶら				
	五目大豆	とりにく あおだいぼ	しょうが にんにく ほうししいたけ さやいんげん			ごまあぶら こんにやく さとう				
いも煮風汁	ふたにく	ごぼう にんにく ぶなしめじ ねぎ			さといも こんにやく さとう					
18 水	ごはん					こめ		597	25.0	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	鶏肉のカレー竜田揚げ	とりにく	しょうが			かたくりこ あぶら				
	キャベツと海苔のサラダ	のり	キャベツ こまつな にんにく			ごまあぶら ごま				
きのこスープ	ウインナー	たまねぎ にんにく えのき ぶなしめじ ほうししいたけ ほうれんそう								
19 木	秋の香りごはん	とりにく	にんにく ぶなしめじ			こめ あぶら さつまいも さとう		608	29.3	2.7
	アルビレックス牛乳	ぎゅうにゅう								
	ますのもみじ焼き	ます	にんにく			ノンエッグマヨネーズ				
	おかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ にんにく えのき							
わかめのみそ汁	だいずペースト とうふ わかめ	えのき ねぎ			じゃがいも					
20 金	中華麺					ちゅうかめん		737	32.3	3.6
	みそラーメンスープ	ふたにく かまぼこ	しょうが にんにく にんにく メンマ きくらげ たまねぎ キャベツ もやし コーン ニら ねぎ			あぶら				
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	揚げしゅうまい	ふたにく	たまねぎ しょうが			パンこ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら				
中華わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン			ごま さとう ごまあぶら					
23 月	ごはん					こめ		584	23.7	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	さといもと豚肉の炒め物	ふたにく	しょうが にんにく にんにく ねぎ			さといも あぶら ごまあぶら さとう				
	ねりごまあえ		ほうれんそう キャベツ コーン			さとう ごま				
厚揚げのみそ汁	だいずペースト あつあげ	えのき にんにく こまつな								
24 火	ごはん					こめ		610	25.2	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	赤魚とじゃがいもの煮付け	あかうお	にんにく きりぼしだいこん さやいんげん			じゃがいも さとう				
	ひじきの炒り煮	さつまあげ ひじき あおだいぼ	ごぼう にんにく さやいんげん			あぶら しらたき さとう				
うま塩豚汁	ふたにく とうふ	ごぼう にんにく だいこん ねぎ			じゃがいも こんにやく ごまあぶら					
25 水	米粉きなこ揚げパン	きなこ				こめこパン あぶら さとう		768	25.8	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	コロコロポテトサラダ		にんにく きゅうり コーン レモンかじゅう			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ				
	リボンパスタのトマトスープ	ベーコン しろいんげんまめ	にんにく セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ トマト パセリ			あぶら じゃがいも				
豆乳バニラアイス	とうにゅう				さとう みずあめ					
26 木	ごはん					こめ		599	20.7	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	揚げ出し豆腐のごまだれ	とうふ				はくりきこ こめこ かたくりこ あぶら ごま さとう				
	たくあんあえ		キャベツ きゅうり にんにく たくあん			ごま				
たまねぎのみそ汁	だいずペースト あぶらあげ	たまねぎ にんにく こまつな								
27 金	ハヤシライス(麦ごはん)	ふたにく	にんにく たまねぎ にんにく ぶなしめじ トマト グリンピース			こめ むぎあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう バター		672	23.8	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ にんにく こまつな コーン レモンかじゅう			あぶら さとう				
	なし		なし							
30 月	ごはん					こめ		572	19.8	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	じゃがいもの肉みそがらめ	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんにく ニら			じゃがいも かたくりこ あぶら さとう				
	菊花あえ	あおだいぼ	かきのもと キャベツ こまつな にんにく			さとう ごま				
もずくのすまし汁	もずく とうふ	えのき にんにく ねぎ								
31 火	カラフルピラフ					こめ		579	18.2	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ							
	パンプキンスープ	ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんにく かぼちゃ							
かぼちゃのパパロア	とうにゅう	かぼちゃペースト			さとう					



「食育の日」献立！
秋の味覚を楽しみましょう！



「村上市」献立



「ハロウィン」献立！
かぼちゃを使った料理が登場します。

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※()は、食物アレルギー対応のため表示してあります。