



10月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

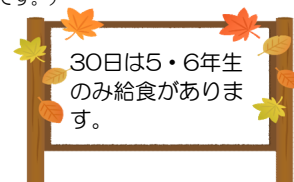
日曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)		
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
1	木	ごはん	そばろごはん さつま汁 月見団子	まぐろフレーク(中西部太平洋) 鶏肉 油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 干し椎茸 大根	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 月見団子	油 種類類	642 369
2	金	味付パン	チキンピーズ かみかみサラダ	大豆 鶏肉 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	味付パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	650 329
5	月	ごはん	豆腐の中華煮 ひじきのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき(長崎・山口・広島・愛媛)	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ だげのこ 干し椎茸 しょうが もやし レモン果汁	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	607 396
6	火	麦ごはん	鶏肉とレバーの中華がらめ ゆでキャベツ もずくのスープ	鶏レバー 鶏肉 中みそ 豚肉	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 白ごま	644 298
7	水	食パン	チリコンサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ トマト にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉	油	645 356
8	木	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 豆腐汁	さば(ルイベ) みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ	米	油	624 307
9	金	小型 リッチパン	さつとうどん ごぼうサラダ	油揚げ 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	小型リッチパン うどん 砂糖	マヨネーズ	660 329
12	月	ごはん	厚揚げのココロマーボー きゅうりともやしの酢の物	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	648 432
13	火	ごはん	すき焼き煮(広島和牛) さわやか漬け	牛肉 焼き豆腐	牛乳 昆布(北海道)	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく 焼酎 砂糖	油	623 336
14	水	味付パン	さけのきのこソース 白菜の豆乳スープ	さけ(日本) ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく 白菜	味付パン でんぷん じゃがいも	油	648 301
15	木	ごはん	豚じゃが 切干大根の酢の物	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 もやし	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 白ごま	612 325
16	金	小型 セサミンパン	広島塩レモン焼きスパゲッティ 和風サラダ	豚肉 たこ(島根) かまぼこ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ レモン果汁 大根	小型セサミンパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	641 329
17	土	さつまいも ごはん	美酒鍋 みそいりこ 柿	豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 かえり汁	にんじん ねぎ	にんにく 白菜 玉ねぎ 柿	米 こんにゃく さつまいも 砂糖	油	594 506
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	火	ごはん	親子煮 酢の物	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	619 340
21	水	リッチパン	焼きビーフン 中華サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし	リッチパン ビーフン 砂糖	油 ごま油 白ごま	637 318
22	木	ごはん	ししゃもの石垣揚げ キャベツのゆかり和え わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 小麦粉	油 白ごま 黒ごま	620 383
23	金	味付パン	きのこシチュー フレンチサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	えのきたけ グリンピース しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	味付パン じゃがいも 砂糖 上新粉	油	618 325
26	月	ごはん	八宝菜 いりこ大豆 りんご	いか(丸) 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 かえり汁	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 りんご	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま	637 468
27	火	ごはん	チキンカレー りっちゃんのサラダ	鶏肉 チキンハム かつお節(鹿児島)	牛乳 昆布(北海道)	にんじん ミニトマト	玉ねぎ しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 上新粉 砂糖	油	606 275
28	水	食パン	ツナサンド ミネストローネ	まぐろフレーク(中西部太平洋) 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃがいも シュルマカロニ	マヨネーズ	620 306
29	木	麦ごはん	さんまのかば焼き ゆでキャベツ 秋のけんちん汁	さんま(北海道) 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ しめじ なめこ	米 麦 でんぷん 砂糖 里芋	油	696 350
30	金	ごはん	豚丼 すまし汁	豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが 干し椎茸 えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖	油	609 331

※ リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
632	25.8	19.2	350	97	2.1	317	0.33	0.44	13	4.1	1.9



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。