



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のになる>		
				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	カルシウム (mg)		
1	金	味付パン	ホタテのから揚げ ゆで野菜 わかめスープ	ホタテ貝(青森) 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	味付パン でんぷん	油	634 321
4	月	ごはん	豚肉と大根の煮物 みそ大豆いりこ	豚肉 厚揚げ 大豆 赤みそ	牛乳 かえり汁	にんじん	大根 玉ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	油	616 520
5	火	麦ごはん	うずら卵の五目煮 広島ドレしめこソレモン	うずら卵 鶏肉 ちくわ 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん わかげ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし レモン果汁	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	623 289
6	水	丸パン	さけのきのこソース パンプキンスープ	さけ(卵) ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ えのきたけ にんにく マッシュルーム	丸パン でんぷん	油	638 295
7	木	ごはん	里芋と鶏肉のうま煮 もやしのごま酢あえ	鶏肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 しらす干し (広島他)	にんじん さやいんげん	もやし 切干大根	米 さといも 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	633 412
8	金	小型 セサミンパン	カレーうどん ごぼうサラダ	豚肉 油揚げ 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	小型セサミンパン うどん 砂糖 上新粉	マヨネーズ	679 348
11	月	ごはん	高野豆腐の卵とじ おひたし	高野豆腐 鶏肉 卵 かつお節(鹿児島)	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	624 374
12	火	ごはん	そぼろごはん さつま汁	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 大根 干ししいたけ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	616 375
13	水	食パン	キーマカレーサンド キャベツのスープ アーモンド	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	食パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油 アーモンド	678 351
14	木	わかめごはん	ひきすり 切干大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	白菜 えのきたけ 切干大根 もやし	米 焼きふ 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	636 413
15	金	リッチパン	きのこシチュー かみかみサラダ	豚肉 チキンハム	牛乳 生クリーム しらす干し(広島他)	にんじん パセリ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	リッチパン じゃがいも 砂糖 上新粉	油 アーモンド	670 341
18	月	ごはん	厚揚げのココロマーボー 拌三絲	厚揚げ 豚肉 赤みそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	683 452
19	火	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
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	水	食パン	チリコンカンサンド 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 チンゲン菜 にんじん	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	637 356
21	木	ごはん	五目煮 和風サラダ	大豆 鶏肉 厚揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 昆布(北海道)	ごぼう キャベツ 大根	米 こんにゃく 砂糖	油	612 347
22	金	小型 リッチパン	広島塩レモン焼きスパゲッティ 大根サラダ ぶどうゼリー	豚肉 たこ(北海道) かまぼこ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	もやし キャベツ 大根 きゅうり レモン果汁	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖 ぶどうゼリー	油 ごま油	646 303
25	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(長崎他)	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	619 396
26	火	ごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ	豚肉 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	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 上新粉	油	633 276
27	水	味付パン	たこボール ワンタンスープ	たこ(九州) 粉かつお(中西部太平洋) 鶏肉	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ にら	キャベツ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	味付パン 小麦粉 ワンタンの皮	油	633 305
28	木	ごはん	美酒鍋 いりこ大豆 柿	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 かえり汁	にんじん ねぎ	にんにく 白菜 玉ねぎ 柿	米 砂糖 こんにゃく	白ごま	628 490
29	金	味付パン	ビーフシチュー わかめのごまドレッシング和え	牛肉	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ グリーンピース しめじ きゅうり キャベツ	味付パン じゃがいも 砂糖 上新粉	油 ごま油 白ごま	626 331

※ 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。 ※ 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のになる食品」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。
 ※ 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。 ※ 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。)
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

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)
	641	26.5	20	364	100	2.3	212	0.33	0.44	15	4.4	2.0

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切。そのうえで目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。「目のビタミン」ともいわれるビタミンA(カロテン)は緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。また同じ目によいとされるビタミンB1は豚肉や玄米、豆類などに、ビタミンB2は、さば、ぶりなどの魚、レバー、卵、納豆、ほうれん草などに多く含まれます。



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。