



平成 29 年 10 月 予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	エネルギー kcal	脂質 g	おもなざいりょうめい		
				おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる
2 (月)	ごはん 牛乳 やきぎょうざ2 マーボーはるさめ ヨーグルトあえ	694	16.1 1.6	牛乳 ぶたにく ヨーグルト なまクリーム とりにく	ごはん マロニー さとう こむぎこ	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ みかん パイナップル もも ナタデココ
3 (火)	きのこじるうどん(ソフトめん きのこじる) 牛乳 ふんわりとうふてんぷら さつまいものあまに	647	17 3.8	牛乳 なたと しろみざかな たまご とうにゅう	ソフトめん こむぎこ さつま いも さとう あぶら	にんじん ほうれんそう しい たけ しめじ なめこ ねぎ たまねぎ
4 (水)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) 牛乳 きゅうりのつけもの だいこんのみそしる	602	14.3 2.7	牛乳 あつあげ ぶたにく	ごはん さとう	にんじん グリンピース だい こん ねぎ たまねぎ しょう が きゅうり
5 (木)	ごはん 牛乳 とりのてりやき いりどうふ かんぴょうのみそしる	668	21.4 8.0	牛乳 とうふ とりにく たまご わかめ	ごはん さとう あぶら	にんじん グリンピース かんぴょう ねぎ しいたけ
4日は十五夜です!						
6 (金)	ココアあげパン 牛乳 スコッチエッグ(6年より2) わかめサラダ コンソメスープ	605	27.9 3.0	牛乳 ベーコン とりにく たまご わかめ うずらのたまご	パン さとう とうもろこし あぶら パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
10月6日は満月です! お月見をしましょう						
10 (火)	カレーなんばんめん(ソフトめん カレーなんばん じる) チーズポテトはるまき はるさめサラダ ヨーグルトいんりょう	741	21.5 3.5	ヨーグルトいんりょう とりにく なたと ハム だいちず チーズ だっしふんにゅう	ソフトめん でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ マロ ニー ごま さとう	にんじん グリンピース もや し たまねぎ きゅうり もも
11 (水)	ごはん 牛乳 さばごまみそやき しらたきとちくわのいりに えのきのみそしる	681	21.7 3.0	牛乳 とうふ あぶらあげ さば ちくわ わかめ	ごはん さとう ごま あぶら	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが
12 (木)	タコスどん(ごはん タコスのぐ せんキャベツ ミニトマト) 牛乳 ちゅうかふうスープ	609	14.9 2.4	牛乳 たまご とうふ なたと ぶたにく だいちず わかめ チーズ	ごはん でんぶん さとう あぶら	にんじん トマト ねぎ しいた け たまねぎ キャベツ
タコスどんは、ごはんにキャベツをいいて、ぐをのせミニトマトをかざってまぜてたべましょう!						
13 (金)	ツナサンド(しよくパン ツナマヨネーズあえ) 牛乳 カレーあじジャーマンポテト アルファベットスープ	674	33.7 2.9	牛乳 ベーコン ツナ	パン マカロニ とうもろこし じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
16 (月)	ちゅうかどん(ごはん ちゅうかどんのぐ) 牛乳 ターサイパオズ1 4年より2 だいこんのナムル	709	20.6 2.5	牛乳 えび いか たまご ぶたにく とりにく ひじき	ごはん でんぶん さとう あぶら こむぎこ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが だいこん きゅうり
17 (火)	とんこつラーメンふううどん(ソフトめん とんこつ スープ) 牛乳 かにシューマイ2 だいがくいも	695	19.6 3.8	牛乳 ぶたにく なたと かに しろみざかな たまご	ソフトめん さつまいも でん ぶん さとう ごま あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん メンマ もやし たまねぎ ねぎ しょうが
18 (水)	ごはん 牛乳 あげだしどうふ きんぴらごぼう にくだんごじる	630	18.1 2.6	牛乳 とりにく さつまあげ わかめ とうふ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん しょうが ねぎ はくさい ごぼう
19 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのトマトソースかけ だいこんとかまぼこのマヨネーズあえ わかめととうふのスープ	643	22.0 1.9	牛乳 とうふ とりにく かにかまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぶん ごま あぶら マヨネーズ	にんじん ほうれんそう トマ ト パセリ ねぎ たけのこ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり
20 (金)	チョコチップパン 牛乳 てづくりマカロニグラタン ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ	708	30.8 3.1	牛乳 ベーコン たまご とり にく なまクリーム チーズ	パン マカロニ さとう こむぎ こ チョコ マーガリン ごま あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごぼう
23 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそやき もやしの ちゅうかあえ とうにゅうじたてのやさじる	681	24.4 2.3	牛乳 とうにゅう ぶたにく	ごはん さといも さとう あぶら	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ たまねぎ もや し キャベツ
24 (火)	おかめうどん(ソフトめん おかめじる) 牛乳 エビボールあまずかけ マリネサラダ	630	19.1 3.9	牛乳 とりにく かまぼこ しろみざかな えび	ソフトめん じゃがいも さとう でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう たけ のこ しいたけ ねぎ キャベ ツ きゅうり
25 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) 牛乳 オムレツ ぶどうゼリーあえ	681	19.7 2.3	牛乳 ぶたにく たまご	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん グリンピース たま ねぎ しょうが りんご ナタデ ココ ぶどう
26 (木)	ごはん 牛乳 ユーリンチー キャベツのいそかあえ ならたまスープ	678	23.8 2.3	牛乳 たまご とりにく のり	ごはん でんぶん さとう あぶら	にんじん にんじん しめじ しょう が ねぎ キャベツ もやし
27 (金)	フィッシュサンド(コッペパン スティックフィッシュ ソース) 牛乳 やきビーフン なつみかんゼリーあえ	675	20.5 2.9	牛乳 ぶたにく しろみざかな	パン ビーフン あぶら さとう でんぶん こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ナタデココ なつみ かん
31 (火)	いなかじるうどん(ソフトめん いなかじる) 牛乳 おこのみぶたたま(おたふくソース) パンプキン サラダ	694	26.1 3.3	牛乳 ぶたにく たまご ハム	ソフトめん あぶら マヨネー ズ こむぎこ やまいも	キャベツ にんじん かぼちゃ ねぎ しいたけ きゅうり
ハロウィン かぼちゃをたべよう!						
給食回数 20回 平均		667	21.7 2.8	都合により献立の内容を変更することがあります。 使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問 い合わせください。		

