



10がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	木	★郷土料理献立～熊本県～ だかなぞぼろめし	○	わかさぎのからあげ かまぼこ じゃがいも タイビーエン	牛乳 とり肉 たまご わかさぎ わかめ ぶた肉 イカ えび あさり	米 油 さとう 揚げ油 でん粉 ねりごま 白ごま 緑豆はるさめ ごま油	にんにく たかな漬 しょうが こまつな だいこん もやし にんじん たまねぎ だけのこ はくさい	600 kcal 24.8 g 21.9 g 2.5 g
3	金	ヨーグルトトースト	○	ホークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ くだもの（りんご）	牛乳 ヨーグルト たまご 白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	無塩食パン さとう バター 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉	たまねぎ にんじん バセリ きゃべつ きゅうり ブロッコリー ホールコーン りんご	623 kcal 25.5 g 25.3 g 1.9 g
6	月	ふきよせごはん	○	あげどうふのやさいあんかけ かぼちゃしらだまじる くだもの（みかん）	牛乳 油あげ とうふ ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さつまいも 三温糖 でん粉 揚げ油 ごんにゃく 白玉粉	にんじん 干しいたけ しめじ さやいんげん たまねぎ もやし はくさい だいこん えのき 西洋かぼちゃ みかん	591 kcal 22.8 g 17.5 g 2.2 g
7	火	バターチキンカレーライス	○	グリーンサラダ フルーツ寒天ポンチ	牛乳 とり肉 ヨーグルト レンズ豆 ツナ 粉かんでん ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり こまつな りんごジュース みかん缶 ぶどう缶 りんご	606 kcal 24.9 g 17.7 g 2.3 g
8	水	さんしょくどん	○	だいがくいも なめことはくさいのみそしる	牛乳 とり肉 大豆 たまご 油あげ 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 三温糖 でん粉 油 さつまいも 揚げ油 中ざら糖 水あめ 黒ごま	しょうが こまつな たまねぎ にんじん だいこん はくさい なめこ	636 kcal 24.7 g 19.3 g 1.9 g
9	木	むぎごはん	○	さけのさざれやき やさいとツナのあますあえ とうふのすましじる くだもの（なし）	牛乳 サケ ツナ 油あげ かまぼこ とうふ	米 麦 マヨネーズ 生パン粉 三温糖 じゃがいも	きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ なし	588 kcal 25.4 g 19.2 g 1.5 g
10	金	★手作りパン てづくりおさつアップルパン	○	どりにくといすのトマトに アーモンドサラダ	牛乳 とり肉 大豆 レンズ豆 ハム	強力粉 さとう バター さつまいも 油 じゃがいも アーモンド 三温糖	りんご缶 にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト こまつな きゃべつ きゅうり もやし	593 kcal 28.0 g 21.6 g 2.5 g
14	火	こまつなチャーハン	○	とりのからあげ ちゅうかサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 たまご とり肉 ちりめんじゃこ ベーコン とうふ	油 米 麦 でん粉 揚げ油 白ごま ごま油 さとう	しょうが ねぎ たまねぎ だけのこ こまつな しょうが きゃべつ きゅうり にんじん もやし 干しいたけ チンゲンツァイ	642 kcal 27.3 g 29.2 g 2.5 g
15	水	ごはん	○	さんまのまつまえに カリカリあられとキャベツのごまあえ くだくさんみそしる くだもの（りんご）	牛乳 さんま こんぶ 油あげ とり肉 赤みそ 白みそ	米 麦 三温糖 白ごま 油 ごんにゃく	にんにく しょうが きゃべつ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ みずな りんご	577 kcal 22.9 g 21.6 g 2.2 g
16	木	こまつなクリームスパゲッティ	○	たまねぎドレッシングサラダ じゃがいもとベーコンのスープ くだもの（オレンジ）	牛乳 ツナ あさり 豆乳 生クリーム ベーコン とうふ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゃべつ えだまめ もやし 赤パプリカ にんにく オレンジ	592 kcal 26.5 g 25.6 g 2.5 g
17	金	ごはん わかめそぼろ	○	ししゃものつつみあげ ハリハリあえ にくどうふ	牛乳 とり肉 わかめ ししゃも ハム ぶた肉 とうふ	米 麦 油 三温糖 春巻きの皮 揚げ油 しらたき	しょうが 切干だいこん きゃべつ もやし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい えのき ねぎ こまつな	609 kcal 26.1 g 20.3 g 2.5 g
20	月	くりごはん	○	マスのしおこうじやき さいきょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のっぺいじる くだもの（みかん）	牛乳 マス みそ おかか ぶた肉 生あげ わかめ	米 もち米 くり 三温糖 黒ごま 油 ごんにゃく さといも でん粉	きゃべつ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのき ねぎ みかん	574 kcal 27.0 g 15.8 g 2.1 g
21	火	きなこあげパン	○	とりだんこのスープに はるさめサラダ くだもの（バナナ）	牛乳 きな粉 とり肉 とうふ 大豆	揚げ油 コップパン さとう でん粉 じゃがいも 油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 白ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし はくさい こまつな きゃべつ きゅうり 赤パプリカ バナナ	607 kcal 25.1 g 25.6 g 2.2 g
22	水	★世界料理献立～台湾～ ルーローハン	○	ルオポータン パイナップルケーキ	牛乳 ぶた肉 生あげ とり肉 とうふ カテージチーズ たまご	米 麦 油 さとう でん粉 小麦粉 三温糖 バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ だけのこ こまつな だいこん えのきだけ レモン汁 バイン缶	609 kcal 23.4 g 20.7 g 2.0 g
23	木	ごはん あげだいのすのこまがらめ	○	さばのカレーじょうゆやき ごぼうとれんこんのみそいため せんぎりやさいのかきたまじる	牛乳 大豆 サバ ぶた肉 赤みそ たまご	米 麦 でん粉 揚げ油 三温糖 水あめ 白ごま 油 ごんにゃく	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん だけのこ えのき ねぎ こまつな	583 kcal 28.1 g 20.7 g 1.8 g
24	金	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとごまかきおのすのこ くだもの（オレンジ）	牛乳 ハム レバー ツナ とり肉	油 米 さつまいも マーガリン でん粉 揚げ油 三温糖 米粉マカロニ	たまねぎ バセリ しょうが きゃべつ にんじん きゅうり ホールコーン セロリ 西洋かぼちゃ こまつな オレンジ	591 kcal 25.1 g 17.1 g 1.9 g
27	月	おやこどん	○	はくさいとこまつなのおかかあえ さといものみそしる	牛乳 とり肉 油あげ たまご おかか わかめ ちりめんじゃこ 白みそ 赤みそ	米 麦 さとう でん粉 さといも ごんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ だけのこ 葉ねぎ こまつな はくさい もやし えのき ねぎ	574 kcal 26.3 g 16.7 g 2.5 g
28	火	むぎごはん	○	タラのこぼろのあまからあげ やさいとひじきのこまつなあえ きのこのすましじる くだもの（なし）	牛乳 たら ひじき 白みそ かまぼこ 生あげ	米 麦 さとう でん粉 揚げ油 白ごま 油	ごぼう えだまめ きゃべつ もやし ホールコーン にんじん こまつな だいこん えのきだけ しめじ ねぎ なし	577 kcal 23.6 g 15.9 g 2.4 g
29	水	ごちもあんかけそば	○	にらたまスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 イカ えび あさり だまご 粉かんでん 豆乳	油 中華めん さとう でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ はくさい たまねぎ だけのこ こまつな しめじ にら 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	581 kcal 26.6 g 20.6 g 2.4 g
30	木	★SDGs 献立 ごはん じゃこいりエゴふりかけ	○	メダイとれんこんのつくねやき かわつきやさいのごちもきんぴら えとあまみそとこまつなのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり メダイすり身 とり肉 大豆 赤みそ わかめ さつまあげ 油あげ 白みそ	米 さとう でん粉 三温糖 油 ごんにゃく さつまいも	しょうが れんこん ねぎ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ しめじ たまねぎ こまつな	586 kcal 24.9 g 16.2 g 2.5 g
31	金	ホットドック	○	パンプキンシチュー はくさいとツナのサラダ くだもの（バナナ）	牛乳 ウインナー とり肉 いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 生クリーム 粉チーズ ツナ	コップパン 油 米粉 さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ 西洋かぼちゃ しめじ ブロッコリー はくさい きゅうり こまつな バナナ	609 kcal 26.1 g 28.8 g 2.0 g

※都合により献立を変更する場合があります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、体内でビタミンAに変換される「β-カロテン」を多く含む
緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。

ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を
防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もい
ると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑
戦してみませんか？



きんぴら



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を
意識してろう！

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

うなぎ

レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。