



10がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	金	ドライカレー	○	こまツナサラダ フルーツミルク かんてんポンチ	牛乳 ふた肉 大豆 ツナ 粉かんでん 豆乳	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー グリンピース こまつな きゅうり もやし りんご缶 黄桃缶 パナナ	613 kcal 24.5 g 18.3 g 1.9 g
5	月	ごはん とりにくのそぼろ	○	いかのかりんあげ キャベツのからしあえ れんこんとあつあげのみそしる	牛乳 とりひき肉 大豆 イカ ハム 生あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 三温糖 でん粉 さとう じゃがいも	しょうが さやいんげん キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ れんこん	560 kcal 26.0 g 17.2 g 2.4 g
6	火	ホットドッグ	○	パスタとりにくのスープ ツナじゃこサラダ くだもの (バナナ)	ウインナー とり肉 ツナ ちりめんじゃこ	コッパパン 油 さとう じゃがいも 米粉マカロニ 練りごま すりごま	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり はくさい こまつな パナナ	589 kcal 24.4 g 25.0 g 3.0 g
7	水	ごもくチャーハン	○	わかさぎのピリからあげ もやしのちゅうかサラダ わかめスープ	牛乳 たまご なたと わかさぎ ツナ とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 でん粉 油 白ごま ごま油 さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ こまつな キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンツアイ	570 kcal 24.2 g 19.8 g 2.5 g
8	木	ごはん	○	さんまのまつまえに キャベツのごまあえ くたくさんみそしる くだもの (りんご)	牛乳 さんま こんぶ とり肉 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 三温糖 すりごま 白ごま 油 こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ みずな りんご	579 kcal 23.1 g 22.4 g 1.9 g
9	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 こまつなとマカロニのスープ くだもの (みかん)	牛乳 ハム レバー とり肉	バター 米 麦 さつまいも でん粉 油 三温糖 ジェルマカロニ	たまねぎ パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン セロリー かぼちゃ こまつな みかん	567 kcal 22.6 g 16.5 g 1.9 g
13	火	ごはん だいのすのかりかりあげ	○	さばのカレーしょうゆやき 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 あおのり サバ ふた肉 赤みそ たまご	米 麦 でん粉 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま油	しょうが にんじん れんこん だいこん だけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	623 kcal 28.9 g 23.8 g 1.8 g
14	水	★世界の料理～アメリカ～ ジャンバラヤ	○	コーンチャウダー クリスピーポテトサラダ くだもの (オレンジ)	牛乳 ふた肉 ウインナー あさり とり肉 豆乳 ベーコン	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん 赤パプリカ トマト缶 しめじ ホールコーン クリームコーン缶 キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	628 kcal 23.0 g 24.3 g 2.5 g
15	木	てづくりツナマヨパン	○	ベーコンときのこのスープ こまつなとコーンの オニオンドレッシングサラダ	牛乳 たまご 豆乳 ツナ ベーコン 大豆	強力粉 さとう マヨネーズ じゃがいも 三温糖 油 白ごま	たまねぎ ホールコーン にんじん しめじ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり	561 kcal 22.4 g 25.7 g 2.4 g
16	金	ふきよせごはん	○	あげどうふのにくみそかけ キャベツのおひたし ごもくじる くだもの (みかん)	牛乳 油あげ 豆腐 とりひき肉 赤みそ おかか じゃがいも	米 麦 油 さつまいも 三温糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ しめじ さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん えのきたけ みかん	606 kcal 24.6 g 20.5 g 2.6 g
19	月	★郷土料理～熊本県～ ぐめし	○	たちうおのあまからだれ こまつなのりあえ おひめさんだじる	牛乳 とり肉 油あげ たちうお ちりめんじゃこ きざみのり 煮干し 白みそ 赤みそ	米 油 さとう でん粉 三温糖 さつまいも 小麦粉 さといも	ごぼう にんじん だけのこ しょうが さやいんげん もやし こまつな きゅうり キャベツ だいこん 干しいたけ はくさい	619 kcal 26.0 g 21.8 g 2.4 g
20	火	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ 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 ふた肉 ツナ	食パン さとう バター 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 白ごま	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン りんご	590 kcal 23.6 g 24.1 g 1.8 g
21	水	あんかけやきそば	○	じゃがいものちゅうかあげ たまごスープ くだもの (オレンジ)	牛乳 ふた肉 イカ 大豆 豆腐 わかめ とり肉 たまご	中華めん 油 ごま油 さとう でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ もやし にら こまつな にんにく オレンジ	575 kcal 25.7 g 25.3 g 2.3 g
22	木	ごはん	○	そぼろいりたまごやき きりぼしだいこんのにも はくさいのとうにゅう ごみそしる くだもの (ぶどう)	牛乳 とりひき肉 ひじき 豆腐 たまご 油あげ 豆乳 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 油 三温糖 さとう じゃがいも 練りごま すりごま	にんじん ねぎ 切干しだいこん 干しいたけ えのきたけ たまねぎ はくさい こまつな ぶどう	604 kcal 25.1 g 21.5 g 2.0 g
23	金	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 米みそ おかか ふた肉 生あげ わかめ	米 もち米 粟 三温糖 白ごま 油 こんにゃく さといも でん粉 麴	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ みかん	561 kcal 27.3 g 16.4 g 2.2 g
26	月	むぎごはん	○	かつおのたつたあげ もやしとかいそうのあえもの たまごとうふのすましじる くだもの (かき)	牛乳 かつお 海草ミックス ハム とり肉 豆腐 たまご	米 麦 油 でん粉 さとう	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな 柿	567 kcal 26.8 g 16.9 g 1.8 g
27	火	こまつなとさけのスパゲティ	○	ウインナーと じゃがいものスープ さつまいもケーキ	牛乳 サケ ウインナー たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ りんごジャム	619 kcal 25.9 g 22.5 g 2.1 g
28	水	しおキャラメルフランスパン	○	とりにくのクリームスープ ブロッコリーのこまドレサラダ くだもの (バナナ)	牛乳 生クリーム とり肉 レンズ豆 豆乳 ツナ ハム	ソフトフランスパン グラニュー糖 バター 油 じゃがいも 米粉 さとう 練りごま すりごま	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー パナナ	585 kcal 24.3 g 26.8 g 2.3 g
29	木	ごはん わかめのにんにくしょうゆいため	○	ししゃものつつみあげ ハリハリあえ にくとうふ	牛乳 わかめ ししゃも ハム ふた肉 豆腐	米 麦 ごま油 三温糖 香善きの皮 油 しらたき	にんにく 切干しだいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	597 kcal 26.2 g 18.6 g 2.4 g
30	金	★SDGs 献立 ごはん じゃこいりエコふりかけ	○	クロダイとれんこんのつくねやき キャベツといとかんでんの あえもの かわつきやさいのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 あおのり クロダイ 赤みそ とりひき肉 糸かんでん ツナ とり肉 生あげ 白みそ	米 さとう でん粉 三温糖 油 さつまいも	しょうが れんこん ねぎ きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン レモン だいこん こまつな	566 kcal 26.8 g 17.6 g 2.3 g
31	土	さんしょうどん	○	だいがくいも なめことはくさいのみそしる	牛乳 ふたひき肉 大豆 たまご 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 三温糖 でん粉 油 さつまいも 中ざら糖 水あめ 黒ごま	しょうが こまつな にんじん だいこん はくさい なめこ ねぎ	641 kcal 24.5 g 20.5 g 2.0 g

※都合により献立を変更する場合があります。

サバ



マサバ

秋から冬にかけて旬を迎え、脂ののっておいしくなります。一般的にサバと言えば「マサバ」のことを指します
が、日本近海ではほかに、腹側にこまのような小さな斑点がある「ゴマサバ」も取れます。近年では、ヨーロッパな
どから輸入した「タイセイヨウサバ」も利用されるようになりました。サバには良質なタンパク質や、DHAやEPA
などの不飽和脂肪酸が多く含まれており、血の流れをよくしたり、脳を活性化したりといった効果が期待できます。