

10月分給食献立表 Bコース (東柏ヶ谷小)

海老名市教育委員会

令和元年



ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (そ の 他)					
1 火	ロールパン とりつくね ソースがけ コーンシチュー	牛乳	パン さんおんとう・でんぶん・油 じゃがいも・ルウ・油	牛乳 とりつくね とりにく・牛乳・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	トマトケチャップ・ソース・酒 やさいブイヨン・酒・塩・こしょう	686	30.4	26.1	2.8	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道
2 水	ごはん にくじゃがに まめサラダ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく えだまめ・コーン・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す	648	24.0	16.0	1.8	にんじん 北海道・青森他 だいこん 青森・北海道
3 木	ごはん ラグビーおうえんのり あじフライ ソースがけ さつまじる	牛乳	ごはん さとう・油 さつまいも・油	ラグビーおうえんのり 牛乳 あじフライ とりにく・みそ 	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・酒 さばぶし	658	25.5	19.4	2.2	ラグビーワールドカップ(ロシア)の試合があります。給食には、「ラグビーおうえんのり」がつかます。 ねぎ 茨城・栃木他 きゃべつ 群馬・茨城他
4 金	ごはん キムタクに ナムル	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	652	27.4	20.1	2.6	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森
7 月	ごはん にくそぼろ いしかりじる カシューナッツ	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも カシューナッツ	牛乳 ぶたにく さけ・油あげ・みそ	コーン・にんじん・グリーンピース だいこん・きゃべつ・にんじん・ごぼう ねぎ・しめじ・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが さばぶし	680	27.0	22.5	2.3	じゃがいもは、ビタミンCが豊富に含まれています。加熱しても、こわれにくいのが特徴です。 しょうが 高知 にんにく 青森
8 火	フォンデュパン ジャージャーめん やさいソテー	牛乳	パン めん・さとう・でんぶん・油 油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ベーコン	にんじん・ねぎ・たけのこ きゃべつ・たまねぎ・にんじん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	604	22.7	18.3	3.1	ジャージャー麺は、麺に肉みそをからめて食べます。ジャージャーは、肉みそという意味があります。 はくさい 茨城・長野 ピーマン 茨城・北海道他
9 水	ごはん なんばんに あつやきたまご ラグビーボールチーズ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ あつやきたまご ラグビーボールチーズ	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	693	25.2	20.1	2.1	ラグビーワールドカップ(ロシア)の試合があります。給食には、ラグビーボールの形をしたチーズがつかます。 セロリ 長野 パセリ 長野・茨城
10 木	むぎごはん カレー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース きゅうり・コーン・にんじん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	710	21.4	24.4	2.0	マカロニサラダは、ツイストマカロニを使っています。マヨネーズが、からみやすいです。 きゅうり 群馬・埼玉他 もやし 海老名
11 金	ごはん さんまのうめに ぶたじる ぶどうゼリー	牛乳	ごはん じゃがいも・油 ぶどうゼリー	牛乳 さんまのうめに ぶたにく・わかめ・みそ 	たまねぎ・だいこん・はくさい・えのきだけ	さばぶし	654	24.9	17.3	2.5	さんまは、これからは旬で栄養価も高くなります。良質なあぶらや鉄分が豊富に含まれています。 たけのこ 福岡・熊本 えのきだけ 長野・新潟他
12 土	ゆうやけごはん ささみコーンフライソースがけ ミネストローネスープ	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	牛乳 ささみコーンフライ ベーコン	にんじん たまねぎ・トマト・にんじん セロリ・コーン・パセリ	しょうゆ・酒・塩 トマトケチャップ・ソース・酒 やさいブイヨン・酒・にんにく 塩・こしょう・ペイリーフ	701	29.3	25.1	2.7	ミネストローネスープは、イタリアの郷土料理です。トマトベースの野菜スープです。 しめじ 長野・新潟 いんげん 北海道
16 水	ごはん マーボー豆腐 わふうチャップチェ みかん	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ツナ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき みかん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒 しょうが・にんにく しょうゆ・塩・にんにく	656	27.3	19.9	1.9	みかんは、ビタミンCが豊富です。果物は、水分やビタミンが手軽に摂取できます。 かぼちゃ 北海道 さつまいも 千葉

ひ に ち	こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主な使用食材の 予定産地	
	主にエネルギーのもとになるもの		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		調味料(その他)							
17 木	ごはん すぶた いそかあえ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり		たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん		しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ	酢豚は、野菜がたくさん入ります。苦手な野菜も、かくし味のケチャップが入ることで食べやすくなります。	626	21.7	14.6	1.7	コーン 北海道 えだまめ 秋田
18 金	ごはん さけのしおやき だいちのいそに のっぺいじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 魚には骨があります 塩さけ とりにく・だいち・ひじき ぶたにく・かまぼこ		にんじん・しらたき だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにやく		しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	給食の汁物は、さば節でだしをとっています。しっかりとした味のだしがとれます。	627	28.2	18.6	2.6	グリーンピース 北海道 りんご 青森
21 月	ごはん ハッシュドポーク きゃべつコーンソーテー アップルシャーベット	牛乳	ごはん じゃがいも・ルウ・油 油	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ベーコン		たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・コーン・たまねぎ アップルシャーベット		トマトピューレ・やさいブイオン 酒・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	ハッシュドポークは、粉チーズが入っています。チーズには、カルシウムが豊富に含まれています。	669	22.1	18.2	1.6	おうとう 山形・青森 みかん 愛媛・沖縄他
23 水	ごはん すきやきふうに ちくわのいそべあげ ミニフィッシュ	牛乳	ごはん さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・とうふ ちくわ・あおさのり ミニフィッシュ		はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき		しょうゆ・酒	ミニフィッシュは、いわしを丸ごと食べることができるのでカルシウムが豊富にとれます。	714	32.4	23.0	2.6	さば 長崎 さけ チリ・北海道
24 木	ごはん とりにくとじゃがいものてりに ちぐさあえ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま・油	牛乳 とりにく かまぼこ		たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん きゃべつ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	鶏肉とじゃがいもの照り煮は、鶏肉とじゃがいもを油で揚げてから、野菜と甘辛く煮ています。	637	23.0	16.7	1.6	あじ タイ・ベトナム さんま 北海道他
25 金	ごはん ぶたにくやさいみそいため あげかまぼこ	牛乳	ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ あげかまぼこ		きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく		しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	高野豆腐は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。昔から保存食としても利用されています。	653	28.5	19.1	2.4	豚肉 群馬・茨城 ベーコン 関東
28 月	ごはん とりにくのからあげ よしのじる	牛乳	ごはん でんぷん・油 じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 とりにく ぶたにく		だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく		しょうゆ・しょうが しょうゆ・塩・さばぶし	吉野汁は、具だくさんでとろみがある汁物です。とろみがある汁物であたたまります。	663	24.7	21.7	1.8	鶏肉 岩手・宮崎他
29 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース りんご・おうとう		トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース 酒・やさいブイオン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜をトマトケチャップなどの調味料で、じっくり煮込んで作ります。	663	22.2	21.4	2.1	牛乳 神奈川・千葉・山形 群馬・岩手・栃木 北海道・宮城・静岡
30 水	ごはん さばのみぞれがけ けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 さば とりにく・とうふ 魚には骨があります		だいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく		しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、しょう油味で具だくさんの汁物です。神奈川県郷土料理です。	671	26.9	22.6	1.8	米 海老名・神奈川・山形
31 木	ごはん ハーブチキン ココロスープ キャンディチーズ	牛乳	ごはん じゃがいも・油	牛乳 ハーブチキン ベーコン・だいち キャンディチーズ		きゃべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えだまめ		やさいブイオン・塩・こしょう	ハーブと調味料に漬け込んだ鶏肉を、オーブンで焼いています。ハーブは、食欲増進効果があります。	692	28.7	25.8	1.6	～食材紹介～ ● 米 ● もやし

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

秋は、運動をするのにちょうどよい季節です。体を動かすことで、骨に刺激が加わり、丈夫な骨が作られます。また、体を動かすことでおなかも空いて、食事がよりおいしく感じられます。運動と食事のバランスを考えてみましょう。



【ラグビーワールドカップ2019 応援給食】

ラグビーワールドカップ2019の熱い戦いが続いています。給食では、応援給食をとり入れます。みんなで応援しよう！

- *3日(ロシア対アイルランド)「ラグビーおうえんのり」
- *9日(ロシア対スコットランド)「ラグビーボールチーズ」



セルピビナのパン
(6年生)
29日杉久保小
30日門沢橋小