

10月 よていこんだてひょう



家庭数

◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。
全18回 1年17回（2日 校外学習）、6年14回（23日～25日 豊山村留学、29日 阪上大会）

令和6年度
千葉市立葛葉東小学校

日付	こんだてめい	主にからだの熱や力になるもの (さいりのなかま)	主にからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にからだの骨子をとるもの (あとのなかま)	調味料	たんぱく質の含有率(%) 糖質(g)	こんだてひくちろミモ
1 火	ガリオライズ ごはん	こめ					633 24.2 17.6 2.2
	ぐ	さとう	あめ	はちみつ	ワイン	こしょう	
	はるさめスープ	はるさめ	みずあめ	あめ	しお	しょう油	
	やさしいチップス	さつまいも	あめ		おけ	しお	
	バナナ				しょう油	チキンブイヨン	
2 水	あまなっとうパン	マーガリン	こむぎこ	こめ	しお	イースト	668 27.3 22.8 2.1
	じゃがいもとチーズのオムレツ	じゃがいも	あめ	さとう	しお	こしょう	
	マカロニのクリーム	じゃがいも	マカロニ	バター	しお	こしょう	
	あじつきごぼかな	さとう	でんぷん		しお	しょう油	
	バナナ						
3 木	おむぎごはん	こめ	おぎ		しお	イースト	606 22.0 15.9 1.9
	こめやうとやまいもトッピングサラダ	こめやう	こめ	あめ	しお	こしょう	
	おむぎのおりカレー	あめ	じゃがいも		しお	こしょう	
	バナナ						
	バナナ						
4 金	さとうパン	マーガリン	こむぎこ	こめ	しお	イースト	668 25.0 18.9 2.6
	ボーグビーゼン	じゃがいも	さとう	おぎ	ワイン	しお	
	キャバツととすののソー	キャバツ	とすの	クリーム	コンソメ	キャバツ	
	スイートポテト	さとう	おぎ	クリーム	しお	コンソメ	
	ごはん	こめ					
7 月	こやうやうとキャバツのごもく	あめ	こめやう	さとう	しょう油	こめやう	
	さば	さば	さば	さば	しょう油	さば	
	さば	さば	さば	さば	しょう油	さば	
	さば	さば	さば	さば	しょう油	さば	
	さば	さば	さば	さば	しょう油	さば	
8 火	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	614 23.3 20.8 2.3
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
9 水	リザーブパン	マーガリン	こむぎこ	こめ	しお	イースト	702 27.4 26.9 2.5
	リザーブパン	マーガリン	こむぎこ	こめ	しお	イースト	
	リザーブパン	マーガリン	こむぎこ	こめ	しお	イースト	
	リザーブパン	マーガリン	こむぎこ	こめ	しお	イースト	
	リザーブパン	マーガリン	こむぎこ	こめ	しお	イースト	
10 木	せんき しゅうぎょうしき						618 23.4 20.4 1.9
	せんき しゅうぎょうしき						
	せんき しゅうぎょうしき						
	せんき しゅうぎょうしき						
	せんき しゅうぎょうしき						
17 木	おむぎごはん	こめ	おぎ	あめ	しお	イースト	618 23.4 20.4 1.9
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
18 金	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	638 29.6 21.0 2.1
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
21 月	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	666 25.1 21.1 2.1
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
22 火	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	623 26.1 21.6 2.1
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
23 水	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	612 23.8 19.5 1.9
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
24 木	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	618 23.4 20.4 1.9
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
25 金	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	605 26.8 22.8 3.0
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
28 月	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	630 29.9 20.5 2.4
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
29 火	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	618 26.1 18.0 2.5
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
30 水	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	621 21.6 18.0 1.9
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
31 木	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	677 26.1 23.5 2.8
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	
	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	

※数値の割合により、予定値を変更する場合があります。

10/8 まごわやさしいごはんとは

- ま・まめ→良質なたんばく質源である大豆
- こ・こま
- わ・わかめ→海藻類ということで、今回はわかめの代りにひじきを使いました
- や・やさしい→ビタミンAが豊富なにんじん
- さ・さかな→今回はカルシウムがたくさんといれるしらす
- し・しいたけ→きのこ類ということでしめじを使いました
- い・いも→秋の旬であるさつまいも

葛葉東小児童基準（中学年）	
エネルギー	645 kcal
たんばく質	26.6 g
脂質	17.9 g
塩分	1.8 g