

10月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	歯ぐきや体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	
2(月)	ごはん あじつけのり		じゃがいものにくみソース ゆかりあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり もやし	613 22.9
3(火)	★きょうどいようり どちぎけん かんびようごはん		わかさぎフライ ゆばいりすましじる	こめ しらだき さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎフライ わかめ とうふ ゆば	にんじん ごぼう かんびよう えのきだけ こねぎ	578 23.2
4(水)	ごはん てづくりカレーふりかけ		にくどうふ からしあえ	こめ しらだき さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし	595 26.4
5(木)	あきのかおりごはん		さけのたつたあげ みそけんちんじる	こめ さつまいも さとう かたくりこ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ とうふ みそ	にんじん しめじ しいたけ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	632 25.4
6(金)	キャラメルあげパン		とうふのスープに かいそうサラダ	コッパン <small>キャラメルがトッピング</small> あぶら かたくりこ こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく ほたて <small>かいそうミックス</small>	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ しいたけ きゅうり コーン	608 24.6
10(火)	★めのあいごデー チキンライスの ソイクリームソースがけ		にんじんとプロックリーのサラダ ブルーベリーゼリー	こめ さとう あぶら こめこ <small>オリーブあぶら フルーツゼリー</small>	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あさり いが	トマト にんじん あかピーマン たまねぎ マッシュルーム コーン パプリカ にんにく	685 23.0
11(水)	きつねうどん		だいがくいも なめたけあえ	じこなうどん さとう さつまいも あぶら はちみつ こま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ	にんじん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ なめたけ もやし	654 22.0
12(木)	ごはん		とりにくとさつまいものケチャップに ちゅうがあえ	こめ かたくりこ あぶら さつまいも さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ きゅうり こまつな もやし	680 25.2
13(金)	きのこごはん		こまいフライ とんじる	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こまいフライ ぶたにく とうふ みそ	しめじ えのきだけ まいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	624 25.4
16(月)	ごはん		じゃがマーボー くきわかめのチョナムル	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ くきわかめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ もやし えのきだけ こまつな	576 19.3
17(火)	ツナいりペペロンチーノ		フレンチサラダ スイートポテト	スパゲッティ あぶら <small>オリーブあぶら</small> さとう <small>スイートポテト</small>	ぎゅうにゅう マグロツナ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく トマト きゅうり コーン にんじん	595 22.6
18(水)	やきじゃけのちらしめし		とりのからあげ さわにわん	こめ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ さけ とりにく ぶたにく なまあげ	しいたけ かんびよう れんこん さやえんどう ごぼう にんじん だいこん ねぎ	592 21.1
19(木)	カレーノケールのチャーハン		あげぎょうざ わかめスープ	こめ さとう こまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とうふ とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ カレーノケール えのきだけ たまねぎ にんじん	586 22.3
20(金)	★ときわっコンサート せかいのいようり オーストリア くるパン		ウィナーシュニッツェル グーラッシュ カントリーサラダ	くるパン こむぎこ じゃがいも ポワイトル さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ だいこん レモン パプリカ	694 27.9
23(月)	ごはん		さばのねぎみそやき けんちんじる いそかあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ のり	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう えのきだけ こまつな もやし キャベツ	622 24.5
25(水)	ごまとうにゅうたんたんめん		キャラメルポテト こんぶあえ	<small>ポテトチップス</small> こまあぶら こま ラーゆ かたくりこ さつまいも あぶら さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ こんぶ	しょうが にんにく にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	690 26.6
26(木)	★つぼみのひこんだて シュガークッパ		ポークビーンズ つぼみサラダ☆ みかん	シュガークッパ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト プロックリー きゅうり キャベツ みかん	607 24.8
27(金)	ごはん		しおマーボーどうふ パンパンジーサラダ	こめ あぶら こまあぶら かたくりこ ラーゆ はるさめ さとう こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ こねぎ	632 27.5
30(月)	ごはん		いかのかりんあげ みそしる かおりつけ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いが みそ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ はくさい きゅうり しょうが	601 23.2
31(火)	★ハロウィンこんだて フラワーロールパン		ラッキー★ソイクリームシチュ ールスローサラダ パンブキンババロア	<small>フラワーロール</small> じゃがいも あぶら とうにゅう/ライ こめこ <small>とよにゅうクリーム</small> さとう <small>パンブキンババロア</small>	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しほはなまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	651 26.1

日	料理	成分
3(火)	わかさぎフライ	わかさぎ、パン粉、小麦粉、植物性たん白、コーンフラワー、でん粉、食塩、水
13(金)	こまいフライ	こまい、パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類、水
17(火)	スイートポテト	さつまいもペースト、砂糖、乾燥マッシュポテト、ショートニング、たん白加工品(豆乳、植物油、大豆たん白、その他)、米粉、水溶性食物繊維、食塩、水、安定剤、炭酸Ca、香料、pH調整剤、ヒロリン酸第二鉄、カロチノイド色素
19(木)	あげぎょうざ	キャベツ、豚肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、水、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自消化粉、酵母工芸ス、こしょう、小麦粉、水、食塩
31(火)	パンブキンババロア	かぼちゃペースト、砂糖、豆乳加工品、水溶性食物繊維、食塩、グル化剤、炭酸Ca、乳化剤、pH調整剤、香料、ヒロリン酸第二鉄、セルロース

◇献立は都合により変更になることがありますので、 御了承ください。