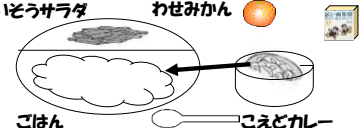
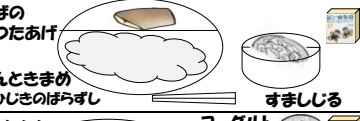
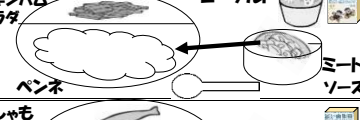


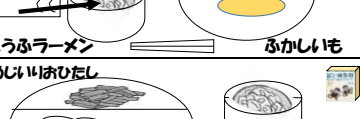
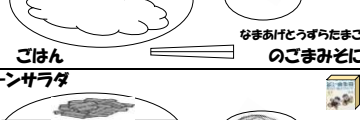
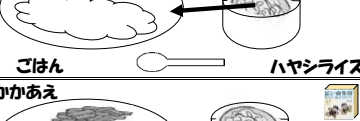
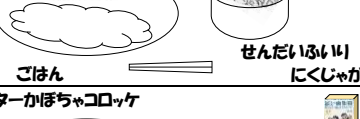
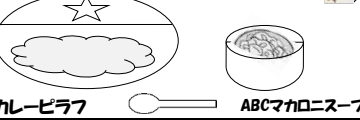




10月 学校給食予定こんだて表



日	曜	こんだて	おもな食品とそのほたらき				栄養価		
			赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	火	 しおこんぶあえ ごはん にくどうふ	ごはん	こめ					
			にくどうふ	ぶたにく どうふ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん	和風だし しょうゆ みりん	591	23.9
			しおこんぶあえ	こんぶ	しらたき	えのきたけ	塩		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまあぶら	キャベツ きゅうり かぶ			
4	水	 さんまのしょうがに ごはん きよほう ひとしこ	ごはん	こめ					
			さんまのしょうがに	さんま こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	しょうゆ みりん 酒 酢	656	22.2
			みそけんちんじる	どうふ みそ	あぶら じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん しめじ ながねぎ			
			きよほう			ぶどう(きよほう)			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
5	木	 あげぎょうざ ひとしこ カリーノケール チャーハン ごはん はるさめスープ	カレーノケールチャーハン	ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ カリーノケール	塩 チンタン しょうゆ	597	20.3
			あげぎょうざ	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	オイスターソース こしょう		
			はるさめスープ		はるさめ かたくりこ	にんじん えのきたけ ほししいたけ キャベツ キャベツ	塩 みりん こしょう		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ホールコーン こまつな	中華スープストック 酒 しょうゆ		
6	金	 ひじきのマリネ コッペパン ごはん ポークビーンズ	ひじきのマリネ	チキンハム ひじき	さとう あぶら	にんじん きゅうり だいこん	酢 塩	603	25.4
			コッペパン	スキムミルク	こむぎこ マーガリン さとう	ブルーベリー	ゲル化剤		
			ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	赤ワイン ポークファイオン ケチャップ		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		トマトピューレ グリンピース	ウスターソース 塩 しょうゆ からし粉 中華ソース		
10	火	 とんかつ ごはん せんきゃべツ よしのじる	とんかつ	ぶたにく	あぶら パンこ かたくりこ	にんじん だいこん たまねぎ たけのこ	塩 中華ソース ウスターソース	628	22.4
			◎とんかつ	ぶたにく	あぶら パンこ かたくりこ	にんじん だいこん たまねぎ たけのこ	かつおだし 塩 しょうゆ		
			★よしのじる	どうふ	かたくりこ	にんじん だいこん たまねぎ たけのこ	こまつな ほししいたけ		
			せんきゃべツ			キャベツ	塩		
11	水	 そくせきづけ きつねうどん ささかまほこのいそべあげ	きつねうどん	とりにく あぶらあげ わかめ	さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ	塩	598	24.9
			ささかまほこのいそべあげ	ぎょにくすりみ あおのり	こむぎこ あぶら かたくりこ	さとう	かつおだし 酒 しょうゆ みりん 塩		
			そくせきづけ			キャベツ きゅうり	塩		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	木	 にこみわふう ハンバーグ ごはん おらくもじる	にこみわふうハンバーグ	ぶたにく とりにく	さとう かたくりこ あぶら	えのきたけ しめじ たまねぎ	しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ	616	22.6
			むらくもじる	たまご どうふ	じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ	かつおだし しょうゆ 塩 酒		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな	塩		
			くらパン		パン				
13	金	 スイスチャードの ツナマヨサラダ くらパン くりのシチュー	スイスチャードのツナマヨサラダ	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも くり	たまねぎ にんじん グリンピース	チキンブイヨン 塩 こしょう	659	22.7
			くりのシチュー	しろはなまめ ベーコン	こむぎこ バター				
			ぎゅうにゅう	ツナ	あぶら	だいこん スイスチャード	ホールコーン		
			くらパン			キャベツ	粒マヨネーズ 卵なしマヨネーズ		
16	月	 ごしきあえ おかかふいかけ ごはん いもに	ごしきあえ	ぶたにく	こめ				
			おかかふいかけ	かつおぶし のり	さとう かたくりこ		抹茶 塩 しいたけエキス	567	20.7
			★いもに	ぶたにく	こんにゃく さといも さとう	にんじん ごぼう ながねぎ	昆布かつおだし		
			ごしきあえ		さとう	こまつな きゅうり もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ホールコーン	しょうゆ					

日	曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき				栄養価		
			赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをどとのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
17	火	かいそうサラダ わせみかん 	ごはん こえどカレー かいそうサラダ わせみかん ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう こむぎこ あぶら パター ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく トマト だいこん きゅうり ホールコーン みかん	カレー粉 赤ワイン ウスターソース チンタン クロップ粉 ローリエ しょうゆ しょうゆ 酢 塩	686	21.7	
18	水	さばの たつたあげ さんときまめ とひじきのほろずし おましじる 	★さんときまめとひじきのほろずし さばのたつたあげ すましじる ぎゅうにゅう	ひじき ちくわ たいしょうきんときまめ こんにゃく かたくりこ	こめ さとう ほししいたけ きりほしだいこん にんじん	しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ 酒 塩	632	21.4	
19	木	チキンハム サラダ ヨーグルト ペンネ 	チキンハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	ペンネ あぶら さとう あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ぎゅうり キャベツ こまつな	ナツメグ粉 塩 こしょう 赤ワイン ポークフィオン クチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 塩 こしょう	598	27.2	
23	月	ししゃも ごまフライ きのこごはん こんさいのみぞしる 	きのこごはん(まみやのおこめ) ししゃもごまフライ こんさいのみぞしる ぎゅうにゅう	とりにく ししゃも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう パンこ ごま かたくりこ こむぎこ こんにゃく じゃがいも	えのきたけ まいたけ しめじ にんじん しょうゆ みりん 塩 酒 こしょう ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ かつおだし	586	22.5	
24	火	しおだれこんにゃくサラダ キャラメルあげパン にくだんご スープ 	キャラメルあげパン にくだんご スープ ぎゅうにゅう	パン とりにく ぶたにく はるさめ さとう	にんじん はくさい ほししいたけ たまねぎ ながねぎ こまつな しょうが にんにく きゅうり もやし ながねぎ にんにく	塩 しょうゆ 塩 こしょう チンタン 塩 塩だれ	581	21.1	
25	水	くきわかめのサラダ とうふラーメン ふかしもち 	ホットちゅうかめん とうふらーめん(スープ) ◆ふかしもち くきわかめのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ こまつな きゅうり だいこん ホールコーン	豆板醤 ポークフィオン ラー油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢	592	22.5	
26	木	しめじいりおひたし ごはん なまあげとうすらたまごのごまみそに うすらたまご ◆しめじいりおひたし ぎゅうにゅう 	ごはん なまあげとうすらたまごのごまみそに うすらたまご ◆しめじいりおひたし ぎゅうにゅう	とりにく みそ なまあげ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも ごま	こめ ごぼう にんじん だいこん こまつな キャベツ にんじん しめじ	昆布かつおだし みりん しょうゆ しょうゆ みりん 和風だしの素 塩	663	21.1	
27	金	コーンサラダ ごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう 	ごはん ハヤシライス(ルウ) コーンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ひよこまめ あぶら さとう あぶら さとう	こめ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	赤ワイン 塩 ポークフィオン チミグラ(小葉) ウスター ハヤシルウ(小葉) 塩 酢 こしょう	650	22.5	
30	月	おかかあえ ごはん せんだいのり にくじゃが ぎゅうにゅう 	ごはん ★せんだいのり にくじゃが おかかあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん みりん 酒 しょうゆ 塩 和風だしの素 しょうゆ	606	22.5	
31	火	スターかぼちゃコロッケ カレーピラフ ごはん ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう 	スターかぼちゃコロッケ カレーピラフ ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり とりにく ベーコン とりにく	こめ あぶら パンこ さとう こむぎこ こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン かぼちゃ たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	塩 カレー粉 コンソメ こしょう 塩 こしょう チキンフィオン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	593	22.0
						栄養量平均	616	22.8	
						栄養摂取基準	650	26.8	

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

◆印 旬の食材を使った献立 ★印 郷土料理(10日:奈良県 16日:山形県 18日:徳島県 30日:宮城県) ◎印 行事食(6日:目の愛護デー 10日:お話給食「王様レストラン」 31日:ハロウィン)