

10月こんだてよていひょう

日 曜 日	献立名	主材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (kcal) しょくえん
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだに主につくるものになる	おもにからだを元気づけるものになる		
毎日	牛乳		きゅうりゅう			
1 水	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース マカロニのソテー キャベツスープ	ミルクパン あぶら マカロニ あぶら	★ハンバーグ ベーコン ウインナー	たまねぎ ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	デミグラスソース クチャップ ウスターソース ワイン こしょう しお しょうゆ ワイン しお こしょう がらスープ	659 2.3
2 木	ごはん とりとりおからそばろ おひたし 豚汁	ごはん あぶら さとう さといも	★ S D G s を 考 え る 献 立 ★ ★ ★ とりにく おから ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ スイートコーン しいたけ しょうが はくさい こまつな ごぼう ねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ けずりぶし けずりぶし	592 1.9
3 金	かきたまうどん(ソフト麺) (かきたま汁) 水菜のサラダ(玉ねぎドレッシング) 大学芋	ソフトめん でんぶん さつまいも あぶら さとう みずあめ	なると たまご あぶらあげ ハム	ほうれんそう ねぎ えのきたけ だいこん みずな	しょうゆ みりん しお けずりぶし ★たまねぎドレッシング しょうゆ みりん す	649 2.5
6 月	春ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のそぼろ煮 お月見汁	ごはん おおむぎ さとう さといも こんにゃく さとう あぶら でんぶん	とりにく みそ ぶたにく なると なまあげ	ねぎ しょうが しめじ にんじん たまねぎ こまつな ごぼう しいたけ	さけ みりん しょうゆ しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ けずりぶし	671 2.3
7 火	ごはん ハッシュドポーク チーズサラダ(フレンチドレッシング)	ごはん あぶら さとう	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム プロックリー キャベツ スイートコーン	ワイン ハッシュドポーク トマトピューレ クチャップ しょうゆのソース しお こしょう ★フレンチドレッシング	666 2.6
8 水	ごはん いかの香味ソースかけ チャプチェ レタススープ	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ さとう あぶら あぶら	いか ぶたにく ベーコン	ねぎ しょうが しいたけ ピーマン たけのこ たまねぎ にんにく レタス にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ す トウバンジャン しょうゆ しお こしょう がらスープ しお こしょう しょうゆ がらスープ	613 2.1
9 木	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜のおかかマヨネーズ和え 打豆汁	ごはん あぶら さとう あかこんにゃく マヨネーズ あぶら	ぶたにく ちくわ かつおぶし うちまめ あぶらあげ みそ	ごぼう たけのこ しょうが こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ にぼし	687 2.0
10 金	チキンクリームスパゲッティ(スパゲティ) (チキンクリームソース) キャベツサラダ(イタリアンドレッシング) ブルーベリータルト	スパゲティ あぶら バター こむぎこ ★ブルーベリータルト	とりにく ベーコン チーズ きゅうりゅう	たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり	ワイン しお こしょう がらスープ ★イタリアンドレッシング	651 1.9
14 火	ごはん 鶏肉のから揚げ のり酢和え ごまみそ汁	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく ツナ のり なまあげ みそ	しょうが にんにく もやし こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ す けずりぶし	662 2.0
15 水	切れ目入りコッペパン フランクフルトケチャップソース プロックリーのガーリックソテー ABCスープ ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう あぶら マカロニ あぶら	フランクフルト ベーコン とりにく ★ヨーグルト	たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり	ケチャップ ウスターソース しょうゆ ワイン しょうゆ しお こしょう がらスープ	682 3.2
16 木	ごはん 鮭の紅葉焼き 切り干し大根の煮物 キムチみそ汁	ごはん マヨネーズ あぶら さとう あぶら	さけ さつまあげ ぶたにく みそ	にんじん きりぼしだいこん にんじん しいたけ もやし ねぎ えのきたけ には ★はくさいキムチ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん さけ けずりぶし	641 2.7
17 金	春ごはん 豚肉とさつまいものピリ辛炒め 肉団子汁	ごはん おおむぎ さつまいも あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	しょうが ねぎ だいこん こまつな ねぎ しめじ しょうが	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ しお みりん こしょう けずりぶし	708 1.7
20 月	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 春巻き わかめと卵のスープ	ごはん あぶら さとう あぶら	とりにく かまぼこ かんてん とうふ わかめ たまご	ねぎ しょうが にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん	しおこしょう がらスープ しお す しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう がらスープ	605 2.3
21 火	ごはん 鱈の軍鈔揚げ ひじきの煮物 なめこのみそ汁	ごはん あぶら でんぶん さとう あぶら こんにゃく	さば ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん しめじ なめこ だいこん ねぎ えのきたけ	カレーこ しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ けずりぶし	674 2.1
22 水	春ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ(中華ドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく だいす みそ ハム	たけのこ ねぎ しいたけ には にんにく しょうが もやし ほうれんそう	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ★ちゅうかドレッシング	590 1.9
23 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも 豆乳みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく なまあげ とうりゅう みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ごぼう こまつな	しょうゆ みりん さけ こしょう けずりぶし	639 1.7
24 金	塩ラーメン(ソフト中華麺) (塩ラーメンスープ) 春巻き 甘酢あえ	ソフトちゅうかめん あぶら あぶら さとう ごま	ぶたにく なると ★はるまき とりにく	しょうが にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり	しお さけ がらスープ しおラーメンスープ す しょうゆ	602 2.3
27 月	ごはん 生揚げの中華煮 春雨スープ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ	なまあげ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こまつな ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう しょうゆ がらスープ	635 2.0
28 火	ごはん 甘口チキンカレー 温野菜サラダ(サウザンドドレッシング)	ごはん あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが プロックリー かぼちゃ にんじん	カレーウ ちゅうのうソース クチャップ チャツネ すりおろしりんご ★サウザンドドレッシング	698 1.9
29 水	きな粉揚げパン ポトフ ツナサラダ(柑橘ドレッシング)	コッペパン あぶら さとう	きなこ ぶたにく ウインナー ツナ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい パセリ キャベツ スイートコーン	しお こしょう がらスープ ★かんきつドレッシング	631 2.4
30 木	春ごはん ほっけの塩焼き 五目きんぴら 秋味みそ汁	ごはん おおむぎ あぶら さとう こんにゃく さつまいも あぶら	★ほっけのふんかほし さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん えだまめ にんじん こまつな たまねぎ しめじ	しょうゆ みりん さけ いちみつがらし けずりぶし	631 2.7
31 金	ごはん 乳飲料 かぼちゃコロック 豚肉とセロリのケチャップ炒め 野菜スープ	ごはん あぶら あぶら あぶら	のむヨーグルト ぶたにく ベーコン	★かぼちゃコロック たまねぎ セロリ ほうれんそう はくさい にんじん マッシュルーム	ちゅうのうソース こしょう ケチャップ ワイン カレーこ しお こしょう がらスープ	645 1.6

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	10月の平均
エネルギー(kcal)	650	646
しょくえん(g)	20	22