



# こんだてひょう

(ごはん14回・パン4回・米粉パン1回・めん1回)

日付	こんだてめい	おしらせ	加- (kcal) 卵パック (g) ししつ (g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる	
1 (木)	さつまいもごはん 焼魚(さんま) 大根おろし けんちん汁 お月見だんご	十五夜	651 24.4 21.4	牛乳 とうふ	さんま にんべんだし	だいこん ごぼう	にんじん ごまつな	こめ さつまいも さといも サラダ油	むぎ こんにやく だんご
2 (金)	米粉パン チョコクリーム ナポリタン ゆで野菜(イタリアンドレッシング) 手作りフルーツゼリー		675 23.3 27.9	チーズ ベーコン	牛乳	トマト にんじん たまねぎ ピーマン	キャベツ ごまつな マッシュルーム みかん パイン	こめ チョコクリーム サラダ油 さとう	ゼリー スバゲティ
5 (月)	麦入りごはん ならまんじゅう ナムル マーボー豆腐		663 27.3 19.5	牛乳 ぶた肉	とうふ	ごまつな もやし たまねぎ たけのこ	キャベツ にんじん ほししいたけ にら	こめ ごまご ごま油 さとう	むぎ ごま サラダ油 でん粉
6 (火)	麦入りごはん クロムツの照り焼き ごま和え 豚肉と切干の炒め ひじきふりかけ		611 24.8 16.4	牛乳 ぶた肉	クロムツ ひじき	ほうれんそう キャベツ いんげん	にんじん きりほしだいこん	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま こんにやく
7 (水)	麦入りごはん ポークカレー レアチーズ(イチゴ) こんにやくサラダ(青じそドレッシング)		671 21.1 19.8	牛乳 チーズ	ぶた肉 海草サラダ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく ホールコーン	こめ サラダ油 こんにやく	むぎ じゃがいも
8 (木)	まいたけごはん 厚焼き卵 みそ汁 もやしとにらのごま和え		621 24.6 18.5	あぶらあげ たまご わかめ かつおぶし	牛乳 とうふ みそ	まいたけ にんじん もやし ねぎ	ごぼう いんげん にら ごぼう	こめ こんにやく ごま	むぎ さとう
9 (金)	アップルパン いかとさつまいもの揚げ煮 ゆで野菜(韓国風ドレッシング) アセロラゼリー		667 22.5 18.9	牛乳	いか	りんご パセリ キャベツ もやし	れんこん ほうれんそう にんじん	こむぎ さつまいも さとう	でん粉 サラダ油
あきやすみ									
15 (木)	麦入りごはん 鶏肉のごま味噌焼き からし和え なめこ汁		646 28.4 21.8	牛乳 みそ かつおぶし	とり肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	にんじん なめこ	こめ さとう	むぎ ごま
16 (金)	きなこ揚げパン オムレツ ミニトマト 大根のスープ		668 24.4 27	きな粉 たまご	牛乳 とり肉	だいこん たまねぎ ごまつな ミニトマト	にんじん セロリー	こむぎ サラダ油	さとう
19 (月)	麦入りごはん ハッシュドポーク ゆで野菜(和風ごまドレッシング) 県産ヨーグルト		666 22.6 18.1	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳	パセリ コーン にんじん トマト ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ いんげん	こめ サラダ油	むぎ こむぎ
20 (火)	麦入りごはん 白身魚チーズフライ ソース おひたし 里芋の中華煮		648 26.1 16.3	牛乳 たまご けずり節	メルルーサ チーズ ぶた肉	パセリ もやし にんじん にんにく	ごまつな はくさい しょうが	こめ こむぎ サラダ油 こんにやく	むぎ さといも さとう
21 (水)	麦入りごはん ハンバーグ 和風きのこソース みそ汁 青りんごゼリー		654 23.4 17.5	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶた肉 とり肉 かつおぶし	だいこん えのきたけ しそ キャベツ	しめじ まいたけ ほうれんそう にんじん	こめ さとう	むぎ ゼリー
22 (木)	麦入りごはん フルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ 柿		654 25.2 20.1	牛乳 とうふ たまご	牛肉 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし チンゲンツアイ	こめ ごま ごま油	むぎ さとう
23 (金)	はちみつパン お豆とかぼちゃのコロッケ ソース こんにやくサラダ(青じそドレッシング) 野菜スープ		668 22.1 22.6	牛乳 ぶた肉	海草サラダ きんときまめ くるまめ だいず	キャベツ たまねぎ もやし かぼちゃ	コーン にんじん ごまつな	こむぎ こんにやく	はちみつ サラダ油
26 (月)	麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き ミニフィッシュ ごま酢あえ 大根とこんにやくの炒め煮		604 23.8 17.2	牛乳 とり肉	ぶた肉 こざかな	たまねぎ しょうが にんじん ホールコーン	ピーマン かんぴょう キャベツ だいこん	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう こんにやく
27 (火)	五穀ごはん さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁		682 25.3 23	牛乳 とり肉 みそ	さば かつおぶし	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん ごまつな	こめ ごま さといも	五穀 さとう でん粉
28 (水)	麦入りごはん セルフ中華丼 エスニックスープ ごまプリン		666 25.5 19.1	牛乳 むきえび	ぶた肉 とり肉	しょうが もやし たまねぎ レタス しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん グリーンピース にんにく	こめ でん粉 はるさめ	むぎ サラダ油 ごま油
29 (木)	栗おこわ ごま塩 いかのフライ ソース おひたし かんぴょうの卵とじ	十三夜	668 29.1 17.4	ささげ 紫いか かつおぶし	牛乳 たまご わかめ	くり ねぎ キャベツ かんぴょう	ごまつな にんじん	こめ ごま塩 こむぎ ごま	もち米 サラダ油
30 (金)	ぶどうパン オムレツ ゆで野菜(柚子かつおドレッシング) 5年生が育てたかぼちゃのシチュー	ハロウィン メニュー	698 27.7 23.4	牛乳 とり肉 チーズ	たなご 生クリーム	レーズン ブロック かぼちゃ パセリ	コーン にんじん たまねぎ	こむぎ マーガリン	サラダ油

「献立について」

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
  - ・表示している栄養価はすべて中学年のものになります。  
(低学年のカロリーは-120kcal, 高学年のカロリーは+130kcalです。)
  - ・栄養価の基準(中学年)  
エネルギー: 650kcal, たんぱく質21.1g~32.5g, 脂質14.4g~21.6g

「今月の主な食材の産地」

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉, 豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産
- ・なす⇒清原産
- ・キャベツ⇒清原産
- ・ピーマン⇒清原産

「今月のめあて」

すききらいせず  
のこさず  
たべよう!