

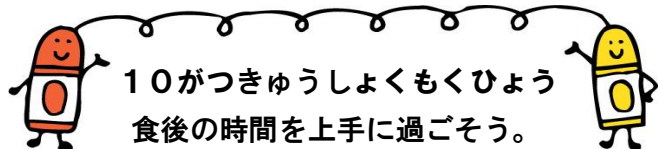


10月こんだてよていひょう



きゅうしょくかいすう19回(米飯14回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー(kcal)	たんぱく質(g)
		血やにくになる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)	力や熱のもとになる(きいろ)	しじつ(g)	えんぶん(g)
2(月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのごまみそやき きゃべつともやしのおひたし とうにゅういりまろやかみそしる	ギョウにゅう みそ かつおぶし	とりにく あぶらあげ とうにゅう	もやし こまつな だいこん なぎ	こめ さとう すりごま	むぎ いりごま こんにゃく
3(火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため トックスープ かんこくのり	ギョウにゅう とりにく のり	ぶたにく たまご	にら しめじ にんにく しょうが にんじん きゃべつ だいこん チンゲンサイ しいたけ	こめ トック(かんこくのおもち)	むぎ ごまあぶら さとう
4(水)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかか しおこんぶいりあさづけ さつまいもとエノキのみそしる	ギョウにゅう こんぶ かつおぶし あぶらあげ	いわし ぶたにく みそ	きゃべつ にんじん えのきたけ	こめ さとう	むぎ さつまいも
5(木)	むぎいりごはん ハッシュ・ド・ポーク ギョウにゅう ゆでやさ(イタリアンドレッシング) アセロラゼリー	ギョウにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン アセロラ	こめ バター ハヤシルウ さとう	むぎ こむぎこ ドレスシグ
6(金)	ココアあげパン ギョウにゅう ポークビーンズ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ギョウにゅう だいた ハム	ぶたにく チーズ	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	パン さとう じゃがいも	ココア サラダあぶら
10(火)	 あきやすみ(学期間休業日) 					
11(水)						
12(木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ミニはるまき バンサンスウ やさいたつぱりマーボー豆腐	ギョウにゅう とうふ	ぶたにく みそ	きゃべつ にんじん しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にら	こめ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	むぎ さとう こむぎこ でんぶん
13(金)	こめこパン ギョウにゅう ごもくやきそば ポークシューマイ(2こ) チンゲンサイとあさりのスープ	ギョウにゅう いか あおのり あさり	ぶたにく なると たまご	きゃべつ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	こめこパン サラダあぶら ごまあぶら	やきそばめん でんぶん こむぎこ
16(月)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきとりふあえもの いものこじる のりつくだに	ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし のり	とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん こまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう さといも
17(火)	セルフチキンライス(ターメリックライス) ギョウにゅう プレーンオムレツ チーズサラダ	ギョウにゅう たまご	とりにく チーズ	たまねぎ エリンギ きゃべつ パブリカ コーン	こめ サラダあぶら	むぎ バター さとう
18(水)	ミートボールスパゲティ ギョウにゅう アーモンドサラダ カスタードプリン	ギョウにゅう ぶたにく とうにゅう	とりにく こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが きゅうり パブリカ	スパゲティ サラダあぶら アーモンド	オリーブゆ ざらめ さとう
19(木)	むぎいりごはん ポークカレー ギョウにゅう ナタデココいりフルーツヨーグルト	ギョウにゅう こなチーズ	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく グリーンピース パイン	こめ カレーウ さとう	サラダあぶら じゃがいも
20(金)	コッペパン フルーツクリーム ギョウにゅう しろみざかなのこうそうパンこやき ミネストローネスープ	ギョウにゅう しいら ベーコン	なまクリーム こなチーズ	みかん パイン もも パセリ たまねぎ にんじん トマト セロリ	パン パンこ じゃがいも	さとう オリーブゆ スパゲティ
23(月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグわふうきのソース さつまじる ぶどうゼリー	ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし	とりにく とうふ みそ	だいこん えのきたけ あおし ごぼう ねぎ	こめ サラダあぶら さといも	むぎ さとう こんにゃく
24(火)	むぎいりまいたけごはん ギョウにゅう とりにくのりきゅうあげ きゃべつともやしのおひたし たまねぎとあぶらあげのみそしる	ギョウにゅう とりにく わかめ	あぶらあげ かつおぶし みそ	まいたけ むきえだまめ キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん いりごま	むぎ サラダあぶら こむぎこ
25(水)	むぎいりごはん あじつけのり ギョウにゅう さばのみそに おひたし よしのじる	ギョウにゅう みそ とりにく	さば かつおぶし あぶらあげ	ほうれんそう きゅうり だいこん しょうが	こめ サラダあぶら さといも	むぎ さとう でんぶん
26(木)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ギョウにゅう ちゅうかふうわかめスープ とうにゅうとココアのデザート	ギョウにゅう うずらたまご わかめ	ぶたにく いか えび とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン たけのこ ねぎ	こめ でんぶん はるさめ いりごま	むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら
27(金)	むぎいりくりごはん(ごましお) ギョウにゅう いかフライ(ソース) ごまあえ かんぴょうのたまごとし	ギョウにゅう たまご みそ	いか かつおぶし	こまつな もやし かんぴょう ほうれんそう	こめ さとう すりごま	むぎ くり こむぎこ パンこ ねりごま
30(月)	ホットドック(パン・ウインナー) ギョウにゅう かぼちゃのシチュー こくさんレモンゼリー	ギョウにゅう とりにく だっしふんにゅう こなチーズ	ウインナー なまクリーム	にんじん かぼちゃ レモン	パン こむぎこ サラダあぶら	さとう マーガリン
31(火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハムカツ ポイルキャベツ(ソース) ひじきとだいたのいりに オレンジ(2きれ)	ギョウにゅう ひじき さつまあげ	ハム だいた あぶらあげ	きゃべつ オレンジ	こめ サラダあぶら こむぎこ こんにゃく	むぎ パンこ ざらめ



10がつきゅうしょくもくひょう
食後の時間を上手に過ごそう。

※ 都合により献立を変更することがあります。
※ 10月27日(金)は十三夜です。別名、栗名月とも言います。十五夜と並び1年で最も美しい月と言われお月見をする風習があります。

3～4年生の学校給食摂取基準
I科(1) (Kcal) 650
たんぱく質(g) 26
脂質(g) 18g～21.7g
塩分(g) 2.0

今月平均
639
24.6
20.9
2.1

