



# 10月のこんだて

平成27年度  
北町小学校

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名  | 赤の食品<br>血や肉 歯や骨をつくる                     | 黄色の食品<br>体温を保ち、体を動かすもとになる             | 緑の食品<br>体の調子をととのえ病気にかけにくくする  | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g |
|----|---|----|--|---|---------------------------------------|--|---------------|-----------|
| 2  | 金 | ○  | 麦ごはん 白身魚の山いも蒸し<br>うめドレッシングサラダ<br>じゃがいもの味噌汁 | ホキ たまご かつお節 油<br>揚げ みそ 牛乳 あおのり          | 米 麦 ながいも 砂糖 じゃ<br>がいも 油               | 人参 小松菜 大根 きゅうり 梅干<br>し 玉葱  | 582           | 25.8      |
| 5  | 月 | ○  | ごはん いわしのさんが揚げ<br>野菜の辛子あえ のっぺい汁             | いわし 鶏肉 たまご みそ<br>油揚げ 牛乳 のり              | 米 小麦粉 でんぷん 砂糖<br>さといも こんにやく 油 ゴマ      | 小松菜 人参 ねぎ 生姜 もやし<br>きゅうり 大根 ごぼう 干し椎茸                                   | 657           | 27.1      |
| 6  | 火 | ○  | りんごジャムサンド ツナのチーズローフ<br>バミセリースープ            | ツナ たまご ベーコン 牛乳<br>チーズ                   | 丸パン 砂糖 パン粉 じゃ<br>がいも バミセリー 油          | 人参 青ピーマン りんご レモン ね<br>ぎ 玉葱   | 631           | 27.1      |
| 7  | 水 | ○  | ごはん さんまのぬか煮<br>白菜づけ 野菜の味噌汁                 | さんま みそ 牛乳                               | 米 砂糖 さといも 米ぬか                         | 人参 小松菜 生姜 ねぎ 白菜<br>きゅうり ゆず 大根  | 658           | 24.9      |
| 8  | 木 | ○  | 麦ごはん きのこストロガノフ<br>フレンチサラダ                  | 豚肉 牛乳 クリーム                              | 米 麦 小麦粉 中ざら糖 砂<br>糖 油 バター             | トマトピューレ 人参 にんにく 玉葱<br>しめじ えのき エリンギ キャベツ<br>きゅうり ホールコーン                 | 603           | 18.8      |
| 9  | 金 | ○  | 吹き寄せごはん 大豆の磯煮<br>かきたま汁 梨                   | 油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 た<br>まご 牛乳 ひじき             | 米 麦 さつまいも 砂糖 こ<br>んにやく でんぷん 油         | 人参 さやいんげん 小松菜 ごぼ<br>う しめじ 玉葱 えのき なし                                    | 573           | 22.7      |
| 13 | 火 | ○  | さつまいもおこわ 鮭の黄金焼<br>大根のゆかりあえ 麩のすまし汁          | 鮭 みそ 牛乳 わかめ                             | 米 もち米 麩 さつまいも ゴ<br>マ マヨネーズ            | 小松菜 生姜 大根 きゅうり ねぎ  | 575           | 24.8      |
| 14 | 水 | ○  | 丸パン かぼちゃコロッケ<br>人参といんげんのグラッセ<br>きゃべつのスープ   | 豚肉 鶏肉 レンズまめ た<br>まご ウィンナー 牛乳 スキ<br>ムミルク | 丸パン じゃがいも 小麦粉<br>パン粉 砂糖 油 バター         | 人参 かぼちゃ さやいんげん 玉<br>葱 キャベツ   | 646           | 23.6      |
| 15 | 木 | ○  | 菜めし 五目肉じゃが<br>とうふと玉ねぎの味噌汁 みかん              | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛<br>乳 わかめ                 | 米 麦 じゃがいも こんにゃ<br>く 砂糖 ゴマ 油           | 小松菜 人参 玉葱 たけのこ グリ<br>ンピース ねぎ みかん                                       | 604           | 21.3      |
| 16 | 金 | ○  | ブルコギ丼 大根の華風あえ<br>お菓子な目玉焼き                  | 豚肉 牛乳 寒天                                | 米 麦 砂糖 油 ごま油 ゴマ                       | にら 人参 玉葱 もやし りんご 生<br>姜 にんにく 大根 きゅうり もも缶                               | 647           | 21.3      |
| 19 | 月 | ○  | 黒砂糖パン 白身魚のマスタード焼き<br>パセリポテト 豆乳とコーンのスープ     | ホキ ベーコン 豆乳 牛乳<br>チーズ                    | 黒砂糖パン パン粉 じゃが<br>いも コーンスターチ 油 バ<br>ター | パセリ 人参 玉葱 クリームコーン<br>ホールコーン  | 596           | 26.8      |
| 20 | 火 | ○  | きびごはん ししゃものゴマみそがらめ<br>ほうれん草ののり和え いもっこ汁     | みそ 豚肉 焼き豆腐 牛乳<br>ししゃものり                 | 米 きび でんぷん 砂糖 さ<br>といも こんにやく 油 ゴマ      | ほうれんそう 人参 もやし ごぼう<br>大根 ねぎ   | 640           | 25.1      |
| 21 | 水 | ○  | チリビーンズライス コーンサラダ                           | 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳                             | 米 麦 砂糖 油 ゴマ                           | 人参 トマトジュース トマトピューレ<br>にんにく 生姜 セロリー 玉葱 マッ<br>シュルーム キャベツ ホールコー<br>ン きゅうり | 641           | 23.0      |
| 22 | 木 | ○  | ウィンナーパン<br>麦入りミネストローネ みかん                  | たまご フランクフルト ベー<br>コン 鶏肉 いんげんまめ<br>牛乳    | 強力粉 小麦粉 砂糖 じゃ<br>がいも 麦 バター 油          | 人参 トマト缶詰 パセリ にんにく<br>セロリー 玉葱 みかん                                       | 595           | 21.8      |
| 23 | 金 | ○  | 人参ごはん 里芋の磯焼き<br>即席漬け とうふとわかめの味噌汁           | 鶏肉 たまご 豆腐 みそ 牛<br>乳 あおのり わかめ            | 米 麦 さといも でんぷん ゴ<br>ま ごま油              | 人参 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ   | 586           | 27.0      |
| 26 | 月 | ○  | きびごはん 四川豆腐<br>切干大根のナムル                     | 豚肉 豆腐 牛乳                                | 米 きび 砂糖 でんぷん 油<br>ごま油 ゴマ              | 人参 チンゲン菜 生姜 にんにく<br>干し椎茸 たけのこ 玉葱 切干しだ<br>いこん もやし きゅうり                  | 621           | 25.7      |
| 27 | 火 | ○  | きのこスパゲティ チーズサラダ<br>スイートポテト                 | ベーコン たまご 牛乳 のり<br>チーズ クリーム              | スパゲティ 砂糖 さつま<br>いも 油 バター              | 人参 ピーマン にんにく 玉葱 マッ<br>シュルーム しめじ えのき キャベ<br>ツ きゅうり ホールコーン               | 640           | 20.4      |
| 28 | 水 | ○  | 麦ごはん 小魚のふりかけ<br>さけのチャンチャン焼き うすくず汁          | かつお節 鮭 みそ かまぼ<br>こ 豆腐 牛乳 昆布 ちりめ<br>んじゃこ | 米 麦 砂糖 じゃがいも で<br>んぷん ゴマ 油 バター        | 人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベ<br>ツ ねぎ   | 626           | 31.3      |
| 29 | 木 | ○  | 玄米ごはん チキンカレー<br>野菜の甘酢漬け りんご                | 鶏肉 レンズまめ 牛乳                             | 米 玄米 じゃがいも 小麦<br>粉 中ざら糖 きび糖 油 バ<br>ター | 人参 にんにく 玉葱 りんご きゅう<br>り 大根 なす れんこん 生姜                                  | 675           | 19.9      |
| 30 | 金 | ○  | 食パン いちごジャム 豆腐ナゲット<br>もやしサラダ パンプキンポタージュ     | 豆腐 ツナ ベーコン 牛乳<br>クリーム                   | 食パン でんぷん 砂糖 い<br>ちごジャム 油 ごま油          | かぼちゃ パセリ 玉葱 もやし きゅ<br>うり クリームコーン                                       | 620           | 22.7      |

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。