



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 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすもとになる	緑の食品 体の調子をととのえ病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	金	○	麦ごはん 白身魚の山いも蒸し うめドレッシングサラダ じゃがいもの味噌汁	ホキ たまご かつお節 油 揚げ みそ 牛乳 あおのり	米 麦 ながいも 砂糖 じゃ がいも 油	人参 小松菜 大根 きゅうり 梅干 し 玉葱	582	25.8
5	月	○	ごはん いわしのさんが揚げ 野菜の辛子あえ のっぺい汁	いわし 鶏肉 たまご みそ 油揚げ 牛乳 のり	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 さといも こんにやく 油 ゴマ	小松菜 人参 ねぎ 生姜 もやし 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 バミセリースープ	ツナ たまご ベーコン 牛乳 チーズ	丸パン 砂糖 パン粉 じゃ がいも バミセリー 油	人参 青ピーマン りんご レモン ね ぎ 玉葱	631	27.1
7	水	○	ごはん さんまのぬか煮 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 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 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 糖 油 バター	トマトピューレ 人参 にんにく 玉葱 しめじ えのき エリンギ キャベツ 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 かきたま汁 梨	油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 た まご 牛乳 ひじき	米 麦 さつまいも 砂糖 こ んにやく でんぷん 油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼ 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 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 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 人参といんげんのグラッセ きゃべつのスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ た まご ウィンナー 牛乳 スキ ムミルク	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 バター	人参 かぼちゃ さやいんげん 玉 葱 キャベツ	646	23.6
15	木	○	菜めし 五目肉じゃが とうふと玉ねぎの味噌汁 みかん	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛 乳 わかめ	米 麦 じゃがいも こんにゃ く 砂糖 ゴマ 油	小松菜 人参 玉葱 たけのこ グリ ンピース ねぎ みかん	604	21.3
16	金	○	プルコギ丼 大根の華風あえ 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 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 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 チーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃが いも コーンスターチ 油 バ ター	パセリ 人参 玉葱 クリームコーン 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 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 ししゃものり	米 きび でんぷん 砂糖 さ 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 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 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 マッ シュルーム キャベツ ホールコー ン きゅうり	641	23.0
22	木	○	ウィンナーパン 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 コン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃ がいも 麦 バター 油	人参 トマト缶詰 パセリ にんにく 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 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 乳 あおのり わかめ	米 麦 さといも でんぷん ゴ 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 切干大根のナムル	豚肉 豆腐 牛乳	米 きび 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 チンゲン菜 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 切干しだ 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 スイートポテト	ベーコン たまご 牛乳 のり チーズ クリーム	スパゲティ 砂糖 さつま いも 油 バター	人参 ピーマン にんにく 玉葱 マッ シュルーム しめじ えのき キャベ 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 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 こ 豆腐 牛乳 昆布 ちりめ んじゃこ	米 麦 砂糖 じゃがいも で んぷん ゴマ 油 バター	人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベ ツ ねぎ	626	31.3
29	木	○	玄米ごはん チキンカレー 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 粉 中ざら糖 きび糖 油 バ ター	人参 にんにく 玉葱 りんご きゅう 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 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 クリーム	食パン でんぷん 砂糖 い ちごジャム 油 ごま油	かぼちゃ パセリ 玉葱 もやし きゅ 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。