



10月のこんだて

平成28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 になる	緑の食品 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
3	月	○	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
4	火	○	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	大根葉 人参 ねぎ 生姜 もやし きゅうり 大根 ごぼう 干し椎茸	659	27.1
5	水	○	麦ごはん きのコストロガノフ 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
6	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
7	金	○	丸パン かぼちゃコロケ 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
11	火	○	麦ごはん しらすと青のりのふりかけ いかの生姜焼き きんぴら じゃがいもとわかめの味噌汁	かつお節 いか みそ 牛乳 しらす干し あおのり わか め	米 麦 砂糖 じゃがいも ゴ マ 油 ごま油	人参 生姜 ごぼう 玉葱 ねぎ	564	25.7
12	水	○	胚芽パン ラザニア もやしのごまサラダ やさいスープ	豚肉 レンズまめ 牛乳 ク リーム チーズ	胚芽パン ラザニア 小麦粉 パン粉 砂糖 油 バター ゴ マ	人参 トマトピューレ トマトジュース パセリ 小松菜 にんにく 玉葱 も やし きゅうり ホールコーン キャベ ツ	631	25.5
13	木	○	栗ごはん 鮭の黄金焼き 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 ふ 栗 ゴマ マヨ ネーズ	小松菜 生姜 大根 きゅうり ねぎ	586	25.3
14	金	○	ポテトサンド コーンサラダ ピュンドナーゲルシュテンズッペ風	ハム 牛乳 チーズ クリーム	丸パン じゃがいも 砂糖 麦 マヨネーズ 油 ゴマ バター	パセリ 人参 葉ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり 玉葱 セロ リー	622	20.0
17	月	○	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
18	火	○	きのコスパゲティ 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	スパゲッティ 砂糖 さつま いも 油 バター	人参 ピーマン にんにく 玉葱 マツ 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
19	水	○	玄米ごはん チキンカレー 野菜の甘酢漬	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	651	19.8
20	木	○	吹き寄せごはん 大豆の磯煮 かきたま汁 りんご	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 りんご	573	22.6
21	金	○	プルコギ丼 大根の華風あえ 青菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ゴマ	にら 人参 小松菜 玉葱 もやし り んご 生姜 にんにく 大根 きゅうり ねぎ	581	22.3
24	月	○	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
25	火	○	きんぴらごはん ふくろ煮 わかめのすまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん スパ ゲッティ 油	人参 さやいんげん ごぼう 干し椎 茸 ねぎ 生姜 えのき	607	24.8
26	水	○	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
27	木	○	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	622	25.9
28	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 マ ごま油	人参 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ	586	27.0
31	月	○	麦ごはん 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 麦 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	621	24.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。