



10月のこんだて

平成27年
(2015)
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 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)	たんぱく質 (g)
2	金	牛乳 ごはん チキンカツ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 紅白なますの塩昆布和え	牛乳 とり肉 たまご とうふ みそ 塩昆布 しらす干し	こめ 薄力粉 パン粉 さとう 油	にんじん こまつな だいこん たまねぎ	692	25.5
7	水	牛乳 大豆ご飯 さんまの生姜煮 おひたし 大根とじゃがいもの味噌汁	牛乳 大豆 さんま 油揚げ かつお節 みそ こんぶ	こめ さとう じゃがいも	こまつな しょうが レモン ねぎ はくさい だいこん	671	27.9
8	木	牛乳 ごはん 蒸しシューマイ もやしの中華和え 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 たまご	こめ しゅうまいの皮 かたくり粉 さとう はるさめ ごま油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ もやし きゅうり はくさい	632	23.1
9	金	牛乳 きのおこわ 肉じゃが ごまあえ	牛乳 とり肉 ぶた肉	こめ もち米 じゃがいも こんにゃく さとう ごま 油	さやいんげん にんじん こまつな えのきたけ ぶなしめじ しいたけ しいたけ たまねぎ もやし	610	23.0
13	火	牛乳 鶏肉と大豆のごはん 青菜の彩り和え かぶとじゃがいものみそ汁 花みかん	牛乳 大豆 みそ 干しえび 油揚げ とうふ しらす とり肉	こめ じゃがいも さとう 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが ごぼう かぶ しいたけ キャベツ とうもろこし みかん	587	23.1
14	水	牛乳 きなこ揚げパン ツナサラダ 鮭のクリーム煮	牛乳 きな粉 ひじき ツナ しろさけ チーズ	コッペパン さとう じゃがいも 薄力粉 マカロニ 油 ごま油 バター	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん セロリー	639	26.5
15	木	牛乳 秋の香りご飯 めざし キャベツの磯辺和え 生揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 生揚げ みそ めざし のり	こめ さつまいも	にんじん こまつな ぶなしめじ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	660	20.9
16	金	牛乳 ごはん すき焼き風煮 こまつなのみぞれ和え 夕焼けゼリー	牛乳 とり肉 焼き豆腐 寒天	こめ じゃがいも しらたき さとう 油	にんじん こまつな はくさい ねぎ だいこん みかん 果汁ジュース	647	23.9
19	月	牛乳 わかめご飯 ししゃものごま揚げ れんこんのきんぴら さつま汁	牛乳 たまご さつま揚げ ぶた肉 油揚げ みそ ししゃも わかめ	こめ 薄力粉 さとう ごま こんにゃく さつまいも 油	にんじん とうがらし れんこん ごぼう だいこん	697	27.3
20	火	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 白菜づけ うすくず汁	牛乳 さば みそ とうふ こんぶ	こめ じゃがいも さとう かたくり粉	にんじん しょうが はくさい きゅうり ゆず だいこん えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	658	27.2
21	水	牛乳 フレンチトースト 小松菜サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 たまご ベーコン クリーム	食パン さとう 薄力粉 バター 油	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし	603	18.9
22	木	牛乳 ごはん のりの佃煮 あさづけ 豚肉と切り干しの卵焼き 京風みそ汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 みそ たまご 油揚げ ほしのり	こめ さとう さといも 油	にんじん きょうな 切干しだいこん はくさい きゅうり しょうが だいこん	622	25.3
23	金	牛乳 チキンライス ひじきのマリネ 秋野菜のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン がんもどき ひじき	こめ さとう さといも じゃがいも バター 油	にんじん トマト たまねぎ だいこん きゅうり マッシュルーム グリンピース しいたけ しめじ	608	20.8
26	月	牛乳 さつまいも入り小豆ご飯 つくね焼き きんぴらごぼう 沢煮椀	牛乳 あずき とり肉 大豆 油揚げ	こめ もち米 さつまいも 米粉 ごま さとう かたくり粉 こんにゃく 油	にんじん だいこんの葉 だいこん こまつな ねぎ れんこん たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう	614	25.9
27	火	牛乳 和風カレー丼 もみじあえ 柿	牛乳 ぶた肉	こめ かたくり粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ だいこん きゅうり かき	642	27.3
28	水	牛乳 ちゃんこうどん いかの天ぷら 白ごま豆腐	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ いか ゼラチン きな粉 クリーム	うどん さとう 薄力粉 黒砂糖 油 ごま	にんじん ごぼう はくさい えのきたけ ぶなしめじ	603	30.2
29	木	牛乳 ご飯 四川豆腐 卵とわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご わかめ	こめ さとう じゃがいも かたくり粉 油 ごま油 ごま	とうがらし にんじん こまつな しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ	605	24.5
30	金	牛乳 コッペパン ジャーマンポテト ペイザンヌスープ カボチャプリン	牛乳 ウィンナー とり肉 レンズまめ たまご クリーム	コッペパン じゃがいも バター 油	パセリ ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリー にんにく キャベツ かぶ	597	21.9

材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

10月6日(火)は、運動会の日程の関係で給食がありません。

学校がある場合は、お弁当になりますのでよろしくお願いたします。

