令和3年度　10月のこんだて

南町小学校

★★★10月5日（火曜日）に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金のご確認をお願いします。

実施日 日	実施日 曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(%)
1	金	牛乳	＊七分づきご飯 ＊韓国風肉じゃが ＊カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	600	14.9
4	月	牛乳	＊七分づきご飯 ＊おろしハンバーグ ＊豚汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず ぶたにく ★あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	654	19.4
5	火	牛乳	＊麦ご飯 ＊四川豆腐 ＊野菜のナムル ＊みかんゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな オレンジジュース みかんかん	614	16.0
6	水	牛乳	＊じゃこ菜飯 ＊鮭の味噌マヨ焼き ＊沢煮椀 ＊柿	★ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ★さけ みそ とりにく ★とうふ ★かまぼこ	こめ ごまあぶら ★マヨネーズ（卵なし） さとう パンこ	だいこん（は） たまねぎ パセリ だいこん にんじん こまつな かき	626	20.8
7	木	牛乳	＊豚丼 ＊なめこ汁 ＊キャラメルポテト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ ★あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう でんぷん あぶら さつまいも ★バター ★アーモンド	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき なめこ	699	14.3
8	金	牛乳	＊食パン ＊ブルーベリーミルククリーム ＊かぼちゃのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ＊ツナサラダ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ベーコン とりにく ★まぐろ	★しょくパン グラニューとう でんぷん ★バター こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ブルーベリー レモン にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ こまつな	625	13.6
11	月	牛乳	＊肉汁うどん ＊ぶどう ＊ちくわとさつま芋の紅葉揚げ	ぶたにく ★あぶらあげ ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう ★ちくわ ★たまご	うどん あぶら さつまいも こむぎこ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな あかピーマン ぶどう	688	16.9
12	火	牛乳	＊あぶらふ丼(宮城の郷土料理) ＊五目春雨 ＊ココア豆	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★いりだいず ★だっしふんにゅう	こめ むぎ あぶらふ さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ★えだまめ コーン きゅうり もやし	639	15.3
13	水	牛乳	＊ゆかりご飯 ＊いかしゅうまい ＊だまこ汁（秋田郷土料理)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか とりにく ★あぶらあげ	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら きりたんぽ	たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん まいたけ ねぎ せり	594	17.9
14	木	牛乳	＊さつま芋ごはん ＊肉豆腐 ＊かぶの昆布漬け	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★やきとうふ しおこんぶ	こめ もちごめ さつまいも くろごま こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ チンゲンサイ かぶ かぶ（は）	591	17.7
15	金	牛乳	＊七分づきごはん ＊ふりかけ ＊五目玉子焼き ＊どさんこ汁	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★かつおぶし あおのり とりひきにく ★たまご ぶたにく みそ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば えのきたけ キャベツ コーン	607	18.8
18	月	牛乳	＊七分づきごはん ＊ピリピリしらたき ＊じゃが芋の味噌バター煮 ＊月見だんご	★ぎゅうにゅう まめみそ ぶたひきにく みそ ★とうふ	こめ ごまあぶら しらたき さとう こめぬかあぶら じゃがいも ★バター しらたまこ でんぷん	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ	607	12.7
★☆★☆★10月19日(火)は 【ふれあい給食】 縦割り班での給食です。レジャーシートの準備をお願いします。 ★☆★☆★								
19	火		＊わかめご飯 ＊りんごジュース ＊鶏のから揚げ ＊ブロッコリーおかかあえ ＊ミニトマト ＊うずら煮卵	わかめ とりにく ★かつおぶし ★うずらたまご	こめ こめぬかあぶら かたくりこ こむぎこ さとう	りんごジュース しょうが ブロッコリー ミニトマト	674	14.4
20	水	牛乳	＊きなこ揚げパン ＊イタリアンスープ ＊ｶﾘｶﾘジャコサラダ	★きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく★チーズ ★たまご ★ちりめんじゃこ	あぶら ★ミルクパン さとう こめぬかあぶら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ きゅうり だいこん	679	16.7
21	木	牛乳	＊七分づきごはん ＊のりの佃煮 ＊ツナとチーズの包み焼き ＊紅葉汁	★ぎゅうにゅう のり ★チーズ ★まぐろかん とりむね ★かまぼこ	こめ さとう じゃがいも ★マヨネーズ（卵なし） こむぎこ ぎょうざのかわ こめあぶら かたくりこ	だいこん にんじん まいたけ なめこ ねぎ こまつな	610	16.7
22	金	牛乳	＊秋の山路ご飯 ＊味噌ポテト(埼玉) ＊太平燕(タイピーエン)	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご みそ ぶたにく ★なると ★うずらたまご いか ★えび	こめ もちごめ くり こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん まいたけ しいたけ あさつき にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	604	14.8
25	月	牛乳	＊チキンカレーライス ＊華風大根 ＊りんご	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら りんご じゃがいも ざらめ こむぎこ ★バター さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ セロリー だいこん きゅうり りんご	639	11.6
26	火	牛乳	＊キムチチャーハン ＊棒ぎょうざ ＊ローペンタン	やきぶた ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたかた	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ キャベツ にら ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	600	15.3
27	水	牛乳	＊七分づきごはん ＊畑のお肉味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ ＊ふわふわ団子のつみれ汁	★ぎゅうにゅう ★だいず みそ ★とうふ ★とびうお	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう ★マヨネーズ（卵なし） かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	620	16.6
28	木	牛乳	＊青大豆ご飯 ＊赤魚の照り焼き ＊さつま汁 ＊みかん	★だいず ★ぎゅうにゅう ★あかうお ★けずりぶし とりもも みそ	こめ もちごめ さとう でんぷん こめぬかあぶら こんにゃく さつまいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ ★みかん	585	19.6
29	金	牛乳	＊スパゲティナポリタン ＊フレンチサラダ ＊パンプキンスフレ	ベーコン ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★なまクリーム	スパゲティ こめぬかあぶら さとう グラニューとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ	622	15.8

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数21回

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	627	16.2	31.2	2.8	318	101	2.6	208	0.35	0.45	16	6.0
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

＊今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。