

# 平成30年10月のこんだて



★10月31日(水)は給食費の引き落とし日です。ご承知おきください。

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価	
							kcal	g
2	火		*はいがごはん *畑のお肉甘辛煮 *ふわふわ団子のつみれ汁	★だいずミト、★とうふ、 とびうお、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、 さんおんとう、 こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、 にんにく、だいこん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ	606	24.4
3	水		*チキンカレーライス *和風サラダ *梨	とりにく、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、ざらめ、 ☆こむぎこ、さんおんとう、 こめあぶら ★バター	にんじん、トマト、しょうが、 にんにく、たまねぎ、りんご、 セロリー、きゅうり、れんこん、 だいこん、なし	666	19.5
4	木		*青大豆ご飯 *肉豆腐 *義助煮 (博多の郷土料理)	★あおだいず、ぶたにく、 ★とうふ、★だいず、 ★ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	はいがまい、もちごめ、 しらたき、☆くるまふ、 さんおんとう、さつまい も、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、はくさい、 えのきたけ	699	31.6
5	金		*はいがごはん *のりの佃煮 *いかしゅうまい *のっぺい汁	ぶたひきにく、★いか、 とりにく、★あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう、 やきのり	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、でんぶん、 ☆シウマイのかわ、さといも、 ★ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、しょうが、 ほししいたけ、だいこん、 なめこ、ねぎ	604	27.9
9	火		*ゆかりごはん <b>北海道の郷土料理</b> *鮭のチャンチャン焼き *どさんこ汁	さけ、ぶたにく、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、 じゃがいも、★バター、 こめあぶら	ピーマン、にんじん、しょうが、 たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ、コーン	627	31.1
10	水		*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 *コールスローサラダ	ベーコン、とりにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム	しょくパン、くずこ、 グラニューとう、じゃがいも、 ☆こむぎこ、さんおんとう、 ★バター、こめあぶら	にんじん、かぼちゃ、にんにく、 ブルーベリー、レモン、 たまねぎ、セロリー、キャベツ コーン	643	19.5
11	木		*はいがごはん *ピリピリしらたき *里芋の揚げ煮 *りんご	とりにく、ちくわ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、 さんおんとう、さといも、 こんにやく、★ごまあぶら、 こめあぶら	にんじん、さやいんげん、 にんにく、ねぎ、しょうが、 ごぼう、ほししいたけ、 たけのこ、りんご	581	21.5
12	金		*豚丼 *わかめスープ *すりおろしりんごゼリー	ぶたにく、とりにく、 ★とうふ、わかめ、 ★ぎゅうにゅう、 パールアガー	はいがまい、おおむぎ、 しらたき、さんおんとう、 こめあぶら、★ごま	にんじん、あさつき、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、りんご、 えのきたけ、ねぎ	612	24.6
15	月		*大根菜飯 *おろしハンバーグ *五目汁	ぶたひきにく、★だいず、 ★あぶらあげ、かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう、のり、 しらすほし	はいがまい、パンコ、 こめこ、さんおんとう、 でんぶん、★ごまあぶら、 ★ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、 こまつな、たまねぎ、 えのきたけ	638	31.5
16	火		*はいがごはん *かつおでんぶ *ギョロツケ *だご汁 <b>佐賀県の郷土料理</b>	かつおぶし、めだい、 ★とうふ、★たまご、 とりにく、★あぶらあげ、 みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、パンコ、 さんおんとう、☆こむぎこ、 ごま、しらたまご、★ごま しょうしんこ、こめあぶら	にんじん、かぼちゃ、こまつな、 ごぼう、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	702	32.3
17	水		*長崎ちゃんぽん <b>長崎県の郷土料理</b> *ぶどうジュレ	ぶたにく、なると、えび、 いか、★うずらたまご、 ★ぎゅうにゅう、 パールアガー	☆ちゃんぽんめん、 くずこ、こんにやく、 さとう、★ごまあぶら、 こめあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、 はくさい、もやし、パイン、おうとう、 みかん、ぶどうジュース	651	24.1
18	木		*こぎつねごはん *擬製豆腐 *かぶのみそ汁	とりにく、★とうふ、 ★たまご、★あぶらあげ、 みそ、わかめ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 さんおんとう、じゃがい も、こめあぶら	にんじん、みつば、しょうが、 たまねぎ、ほししいたけ、 かぶ、まいたけ	607	28.5
19	金		*はいがごはん *厚揚げのカレー煮 *華風きゅうり *月見団子	★なまあげ、ぶたひきにく、 ★とうふ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 くずこ、しらたまご、 こめあぶら、★ごまあぶら、 ★ごま	にんじん、さやいんげん、 かぼちゃ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、きゅうり	681	27.4
22	月		*さつま芋ごはん *つくね焼き <b>みつば宿泊学習</b> *茎わかめのみそ汁	とりひきにく、★だいず、 とりにく、みそ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、 さつまいも、パンコ、ごま こめこ、さんおんとう、 でんぶん、じゃがいも、	にんじん、れんこん、たまねぎ、 ねぎ、ほししいたけ、しょうが	594	29.8
23	火		*わかめご飯 *ごま和え <b>みつば宿泊学習</b> *じゃが芋の味噌バター煮 *柿	ぶたひきにく、みそ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、さんおんとう、 こめあぶら、 ★バター、★ごま	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、たまねぎ、セロリー、 はくさい、かき	638	19.0
24	水		*はいがごはん *かつおたくわん <b>みつば宿泊学習</b> *さんまの生姜煮 *紅葉汁	かつおぶし、さんま、 とりにく、かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、でんぶん、 さんおんとう、★ごま	にんじん、こまつな、しょうが たくわん、ねぎ、だいこん、 まいたけ	654	28.4
25	木		*揚げパン *白菜のクリームスープ *りんご	★きなこ、ベーコン、 とりにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム	ミルクパン、じゃがいも、 さんおんとう、 ☆こむぎこ、★バター、 こめあぶら	にんじん、にんにく、たまねぎ、 セロリー、はくさい、りんご	717	22.8
26	金		*秋の山路ご飯 *みそポテト (秩父グルメ) *さんまのつみれ汁	とりにく、★あぶらあげ、 ★たまご、みそ、 ★とうふ、さんま、たら、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 じゃがいも、☆こむぎこ、 さんおんとう、でんぶん、 くり、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、 こまつな、まいたけ、だいこん、 なましいたけ、はくさい、 しょうが、ねぎ	652	24.8
29	月		*鮭わかめごはん <b>6年移動教室</b> *きつね焼き *さつま汁	さけ、ぶたひきにく、 あぶらあげ、とりにく、 ★とうふ、みそ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、 はるさめ、でんぶん、 さつまいも、★ごま、 こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にんにく、ほししいたけ、 たけのこ、もやし、ごぼう、 だいこん、ねぎ	630	26.5
30	火		*チキンピリヤニ <b>インドの料理</b> *おからのサモサ *レンズ豆のスープ <b>6年移動教室</b>	とりにく、おから、 ぶたひきにく、ベーコン、 レンズまめ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、 ☆こむぎこ、じゃがいも、 ☆ぎょうざのかわ、こめあぶ ら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、あかピーマン、 にんにく、たまねぎ、 セロリー、キャベツ	658	23.1
31	水		*練馬スパゲティ <b>6年移動教室</b> *揚げじゃがサラダ *パンプキンスフレ	まぐろ、のり、★たまご、 ★ぎゅうにゅう、 ★クリームチーズ、 ★なまクリーム	☆スパゲティ、さんおんとう じゃがいも、グラニューと う、☆こむぎこ、オリーブ オイル、 こめあぶら	にんじん、かぼちゃ、 だいこん、キャベツ、 きゅうり	698	24.9

10月31日(水) に給食費の引き落としがあります。前日までに御通帳の残金をご確認ください。  
下記の金額に手数料が1回につき10円かかります。  
全学年5000円です。(前月までの未収金がある場合はそれが加算されます)

10月の平均 646 25.9

