

10月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(まいようが) エネルギー kcal たんぱく質 g 中学年
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのものになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	
2 (水)		★白ごまタンタンうどん	★いかポテト	こんぶ けずりぶし とりひきにく あぶらあげ ★ちくわ みそ ★ぎゅうにゅう ★いか	うどん あぶら ★しろごま ★しろすりごま じゃがいも あぶらかたくりこ さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン しょうが	573 25.9
3 (木)		★三色丼	手作りみその味噌汁	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	639 27.9
4 (金)		★さつま芋ご飯	★ししゃものカレー揚げ おかか和え 沢煮椀	★ぎゅうにゅう ★ししゃも かつおぶし とうふ こんぶ けずりぶし とりにく	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま でんぷん あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ	605 24.4
7 (月)		麻婆豆腐丼	青梗菜とハムの中華和え	ぶたひきにく みそ だいず とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なら もやし チンゲンサイ	603 23.0
8 (火)		ご飯	★さばのみそ煮 ★干草和え けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ あぶらあげ けずりぶし とうふ	こめ ぎらめかたくりこ こんにゃく さとう ごまあぶら ★ごま あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	644 26.6
9 (水)		★鮭とレタスのチャーハン	もやしサラダ ワントンスープ	★たまご ★さけ ★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう パンこ ごまあぶら ウェーブワントン	にんじん たまねぎ レタス きゅうり キャベツ もやし なら にんにく しょうが はくさい ねぎ	594 22.1
10 (木)		★にんじんご飯	大根ときゅうりのびり辛漬け つくね汁 ★りんご	★ぎゅうにゅう けずりぶし とりひきにく とうふ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ★ごま あぶら かたくりこ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ねぎ はくさい こまつな ★りんご	560 20.9
11 (金)		秋の山路ご飯	★卵焼き 昆布豆 麩の味噌汁	こんぶ とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご だいず けずりぶし みそ	もちごめ こめ くり あぶら ぎんなん さとう やきふ	にんじん ほししいたけ しめじ グリーンピース たまねぎ だいこん こまつな	663 30.6
15 (火)		ジャンバラヤ	ツナサラダ ★クラムチャウダー	ぶたひきにく ウインナー ★ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン ★クリーム ほたて あさり ★パルメザンチーズ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン キャベツ もやし ねぎ マッシュルーム セロリー	599 20.5
16 (水)		★チキンカレーライス	★福神漬 ★じゃこサラダ	とりにく ひよこめ ★ぎゅうにゅう ★しらすぼし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ぎらめ 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 だいこん ★ふくじんづき きゅうり	688 19.4
17 (木)		★さんまご飯	野菜のからし和え のっぺい汁 ★柿	さんま ★ぎゅうにゅう けずりぶし とりにく あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ★ごま かたくりこ じゃがいも ちくわぶ	しょうが もやし にんじん こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ ★かき	613 21.2
18 (金)		★ガバオライス	★春雨サラダ 白玉入りフルーツポンチ	ぶたひきにく とりにく だいず ★たまご ★ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ ★ごま しらたまだんご	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン ピーマン こまつな キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん もちかん	649 23.0
21 (月)		どろぼうピラフ	お魚のラピットソース じゃがいものからあげ きのこ野菜のスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう すけとうらだ とりにく	こめ おおむぎ マーガリン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ こまつな トマト セロリー にんじん だいこん しめじ えのきたけ ねぎ	614 24.0
23 (水)		ご飯	のりの佃煮 ★キャベツのあえもの 肉じゃが	★ぎゅうにゅう やきのり かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら ★しろごま こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	579 20.7
24 (木)		★丸パン	★11ひきのねこのロケット ミニトマト オニオンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ベーコン	★まるパン じゃがいも マッシュポテト あぶら こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ ミニトマト セロリー にんにく コーン	651 23.4
25 (金)		ひじきご飯	★いかのねぎ塩焼き ★ごまあえ なめこのみそ汁	とりひきにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★いか けずりぶし とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ★しろすりごま	にんじん さやいんげん ねぎ もやし こまつな だいこん なめこ	570 28.5
28 (月)		スパゲッティミートソース	海藻サラダ ルルとららのトバースゼリー	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう わかめ アガー	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 あぶら さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんごかん トマトピューレ セロリー だいこん コーン りんごジュース	755 24.5
29 (火)		★ノギヤの鶏飯	野菜の磯和え タンダのきのこの山菜汁	★ぎゅうにゅう とりにく のり けずりぶし	こめ おおむぎ ぎらめ かたくりこ あぶら こんにゃく	にんにく しょうが ★りんご こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん しめじ ぜんまい わらび たけのこ ねぎ	553 22.4
30 (水)		★シナモントースト	★秋のホワイトシチュー コールスローサラダ	★ぎゅうにゅう とりも ★クリーム	★しよくパン マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも さつまいも さとう ★バター こむぎこ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ プロックロー キャベツ コーン	699 19.3
31 (木)		三色ピラフ	パプリカサラダ スプーンおばさんのマカロニスープ ★パンキンスフレ	ウインナー ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★クリーム	こめ おおむぎ マーガリン ごまあぶら さとう なたねあぶら マカロニ グラニューとう こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン セロリー にんにく かぼちゃ	669 18.1