令和4年度

10月学校給食予定こんだて表

白山市立蕪城小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品 ち・にく・ほねになる	黄のなかまの食品 ねつやちからになる	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
3	月	白ごはん	チキンカツ チーズサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	白ごはん てんぷら粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ はくさい にんじん	642 Kcal 24 g 21 g
4	火	麦ごはん （増）	森のきのこカレー フルーツミルクゼリー 運動会 	牛乳 牛肉 チーズ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 油 カレールウ ダイスゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ エリンギ パイン缶 みかん缶 もも缶	789 Kcal 21 g 24 g 運動会
5	水	麦バターライス	ハムピラフ さつまいもシチュー	牛乳 ロースハム とり肉	麦バターライス 油 さとう さつまいも 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ いんげん にんじん トマトペースト	633 Kcal 21 g 18 g 予備日
6	木	麦ごはん	ビビンバ 海鮮スープ	牛乳 牛肉 きんしたまご いか あさり	麦ごはん さとう 油 ごま ごま油 はるさめ	切干大根 にんじん にんにく もやし こまつな だいこん えのきたけ にら	618 Kcal 24 g 19 g 予備日
7	金	白ごはん	ししゃものごまあげ れんこんきんぴら 豚汁	牛乳 ししゃも さつまあげ ぶた肉 みそ	白ごはん てんぷら粉 ごま 油 さとう ごま油 さつまいも	れんこん むきえだまめ にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	630 Kcal 24 g 20 g
10	月	スポーツの日					
11	火	麦ごはん	牛丼 大根のみそしる 大学いも	牛乳 牛肉 焼きかまぼこ あつあげ みそ	麦ごはん さとう 油 さつまいも ごま みずあめ かたくり粉	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ だいこん なめこ	765 Kcal 26 g 26 g
12	水	白ごはん （減）	ぎょうざ もやしの中華あえ 塩ラーメン	牛乳 ぎょうざ ロースハム ぶた肉 あさり	白ごはん さとう ごま油 ごま 油 ラーメン	もやし にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	609 Kcal 24 g 17 g
13	木	きなこ 揚げパン	ブロッコリーと卵のサラダ 大麦のスープ	牛乳 卵スプレッド とり肉 きなこ	コッペパン さとう 卵なしマヨネーズ 油 じゃがいも 大麦	ブロッコリー にんじん コーン セロリ にんにく たまねぎ	617 Kcal 25 g 26 g
14	金	麦わかめ ごはん （減）	さつまいもグラタン ミニトマト 大根のスープ 加賀しずくゼリー	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	わかめごはん さつまいも 加賀しずくゼリー 米粉 バター 生クリーム 油	たまねぎ しめじ ミニトマト にんじん だいこん ねぎ	650 Kcal 19 g 17 g
17	月	白ごはん	さばのみそに はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば みそ しおこんぶ 牛肉	白ごはん さとう ごま じゃがいも 油 かたくり粉	きゅうり にんじん しょうが ねぎ 割り干し大根 たまねぎ こんにゃく いんげん	702 Kcal 24 g 24 g
18	火	麦ごはん （増）	ハッシュドビーフ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト 赤だしみそ	麦ごはん じゃがいも バター 小麦粉 油 生クリーム ハヤシルウ	たまねぎ しめじ	778 Kcal 23 g 26 g 就学時健診
19	水	白ごはん	みーとどろぼーる スパ投げサラダ ゆでたまごひめのスープ おはなし給食	牛乳 ミートボール とり肉 うずら卵 ロースハム	白ごはん 卵なしマヨネーズ かたくり粉 スパゲティ さとう オリーブ油	ブロッコリー コーン セロリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ	662 Kcal 26 g 22 g おはなし給食
20	木	白ごはん	豚肉のくわ焼き ごま酢和え 豆乳みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ 豆乳	白ごはん 米粉 かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	641 Kcal 29 g 20 g
21	金	さくら 麦ごはん （減）	こぎつねごはん 鶏のから揚げ 白山ねぎの塩炒め みそ汁 白山めぐみん	牛乳 ぶた肉 うすあげ とり肉 わかめ みそ	さくらごはん さとう 油 小麦粉 かたくり粉 ごま ごま油	にんじん むきえだまめ ねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ えのきたけ しょうが	660 Kcal 28 g 22 g めぐみん給食（ねぎ）
24	月	白ごはん	豚キムチ 味噌ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ あさり	白ごはん かたくり粉 油 さとう ワンタン ごま油	キャベツ たまねぎ ニラ キムチ にんじん にんにく もやし しょうが ねぎ	600 Kcal 25 g 17 g
25	火	フォカッチャ	ボロネーゼ ミルファンティー 豆乳パンナコッタ 旅する給食	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン たまご チーズ	フォカッチャ 豆乳パンナコッタ オリーブ油 じゃがいも パン粉 ペンネ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ パセリ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	675 Kcal 29 g 23 g 旅する給食
26	水	白ごはん	ソフトかれいの竜田揚げ ひじきのいり煮 とうふのみそ汁	牛乳 かれい きぬごし豆腐 さつまあげ ひじき みそ	白ごはん 油 さとう ごま	にんじん いんげん しらたき たまねぎ えのきたけ こまつな	606 Kcal 25 g 17 g
27	木	白ごはん	大豆としらすの揚げ煮 車麩の卵とじ くだもの	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 たまご	白ごはん 米粉 油 さとう ごま くるまふ かたくり粉	ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ しらたき こまつな くだもの	627 Kcal 26 g 19 g
28	金	白ごはん （減）	竹輪磯辺フライ ごまあえ カレーうどん	牛乳 ちくわ 青のり ぶた肉 うすあげ	白ごはん てんぷら粉 パン粉 油 ごま さとう カレールウ 米粉うどん	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	677 Kcal 24 g 21 g
31	月	白ごはん	魚のトマトパン粉焼き ツナとコーンサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 ホキ ツナ とり肉	白ごはん パン粉 オリーブ油 油 米粉 バター 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ コーン	628 Kcal 26 g 18 g

※　牛乳は毎日つきます。

※　都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※　主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量　10月平均2.2ｇ