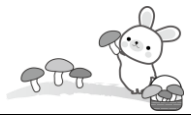
10月 こんだてひょう



日	曜日	こんだて表	材料名 赤		緑		黄		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
2	月	ごはん　メンチカツ　ごまずあえ かきたまじる　牛乳	ぶたにく とりにく かまぼこ たまご　とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ もやし　きゅうり ねぎ	ごはん　じゃがいも パンこ　さとう かたくりこ	あぶら ごま	646	24.9	20.5	2.2
3	火	ごはん　とりにくとやさいのちゅうかいため のっぺいじる　牛乳	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが　たまねぎ しいたけ　とうがらし だいこん　ねぎ れんこん	ごはん　かたくりこ さつまいも　さとう さといも	あぶら	616	18.2	17.0	1.7
4	水	ごはん　いわしのしょうがに　ごもくなます さつまじる　牛乳	いわし かまぼこ あぶらあげ とうふ　みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが　だいこん ねぎ	ごはん　さとう さつまいも　こんにゃく	ごま	609	21.8	15.8	2.3
5	木	ごはん　とりときのこのチーズやき ブロッコリーあえ　せんぎりスープ　牛乳	とりにく ベーコン とうふ	牛乳 なまクリーム チーズ とうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ　しめじ えのきだけ　えだまめ にんにく　キャベツ	ごはん　じゃがいも さとう	あぶら ごま	617	22.8	21.4	2.0
6	金	ごはん　マーボーどうふ　バンサンスー 牛乳	ぎゅうにく　ハム ぶたにく　みそ とうふ　たまご	牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが しいたけ　たまねぎ たけのこ　とうがらし きゅうり　キャベツ	ごはん　さとう かたくりこ　はるさめ	あぶら	607	23.0	17.9	2.6
9	月	スポーツの日										
10	火	【目の愛護デー給食】 むぎめし　かぼちゃひきにくフライ にんじんしりしり　ほうれんそうとたまごのスープ ブルーベリーゼリー　牛乳	ぶたにく シーチキン たまご ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし ブルーベリー	ごはん　むぎ パンこ　かたくりこ こむぎこ　みずあめ さとう　グラニューとう	あぶら	674	20.1	22.5	2.0
11	水	ごはん　ギョウザ（2こ）　もやしのナムル じゃがいものそぼろに　牛乳	ぶたにく だいず あつあげ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ　しょうが もやし　キャベツ えだまめ	ごはん　かたくりこ じゃがいも　こむぎこ こんにゃく　かたくりこ	あぶら ごま	688	25.0	20.2	2.4
12	木	ごはん　ビーフシチュー　ひじきサラダ　牛乳	ぎゅうにく ひよこまめ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　グリーンピース しめじ　キャベツ きゅうり	ごはん　こむぎこ じゃがいも　さとう	あぶら	614	19.8	17.4	1.9
13	金	ポークカレー　フルーツすいしょう　牛乳	ぶたにく	牛乳 とうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ　にんにく しょうが　りんご バナナ　パイナップル もも　みかん	ごはん　むぎ じゃがいも　こむぎこ はちみつ　かたくりこ さとう	あぶら	731	18.4	18.1	2.5
16	月	ごはん　チキンナゲット（2こ）　コーンサラダ ミネストローネ　牛乳	とりにく おから ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ	ごはん　パンこ かたくりこ　さとう じゃがいも　こむぎこ マカロニ　こめこ	あぶら	630	19.1	18.9	2.2
17	火	くりいりふきよせごはん　ツナサラダ ぶたキムチなべ　牛乳	とりにく　とうふ ぶたにく　みそ あぶらあげ シーチキン	牛乳	にんじん	しめじ　しいたけ キャベツ　きゅうり はくさい　とうがらし もやし　えのきだけ	ごはん　むぎ こんにゃく　さとう	くり あぶら	613	24.5	22.2	2.7
18	水	ごはん　とりにくのこうじあげ きゅうりのぴりからあえ　みそしる　牛乳	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし　きゅうり だいこん　とうがらし	ごはん　こうじ げんまい　こめこ	あぶら ごま	716	27.0	28.3	2.6
19	木	ごはん　シュウマイ（2こ）　ちゅうかあえ たまごとじ　牛乳	ぶたにく とりにく ハム たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しょうが きくらげ　キャベツ きゅうり　しいたけ	ごはん　さとう かたくりこ　こむぎこ じゃがいも　くるまふ	あぶら ごま	658	25.8	18.3	2.1
20	金	ごはん　ちくわのいそべあげ（2ほん） ひじきのいために　とんじる　牛乳	ちくわ　だいず とりにく　とうふ ぶたにく　みそ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ	ごはん　こむぎこ じゃがいも　さとう	あぶら	687	25.1	23.0	2.4
23	月	ごはん　チキンカツ　ゆかりあえ きのこじる　牛乳	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん しそ	しょうが　だいこん きゅうり　えのきだけ まいたけ　しいたけ　ねぎ しめじ　たまねぎ　ごぼう	ごはん　こむぎこ パンこ	あぶら	609	25.6	18.1	2.3
24	火	こまつなとひきにくのチャーハン ちゅうかスープ　だいがくいも　牛乳	ぶたにく たまご　とうふ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ　ねぎ	ごはん　むぎ じゃがいも　さとう さつまいも　みずあめ はちみつ	あぶら ごま	660	19.1	21.6	2.7
25	水	ぶたにくのあまからどん　すましじる りんご　牛乳	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　たまねぎ ねぎ　えのきだけ だいこん　とうがらし りんご	ごはん　むぎ こんにゃく　さとう	あぶら	554	20.9	13.9	1.7
26	木	ごはん　にくじゃが　いそべあえ　牛乳	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう　たまねぎ キャベツ　グリーンピース	ごはん　さとう じゃがいも　こんにゃく	あぶら ごま	586	20.7	14.3	1.6
27	金	ごはん　ミートボールのケチャップあんかけ（2こ） あおのりポテト　くきわかめとキムチのスープ 牛乳	とりにく ぶたにく たまご とうふ	牛乳 あおのり くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ　れんこん はくさい　とうがらし えのきだけ　ねぎ	ごはん　パンこ じゃがいも　さとう かたくりこ　こめこ	あぶら	640	22.5	20.8	2.1
30	月	ごはん　きのこあんかけうどん きりぼしのそぼろいため　牛乳	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ　えのきだけ まいたけ　しいたけ　にんにく しめじ　ねぎ　もやし きりぼしだいこん　えだまめ	ごはん　うどん かたくりこ　さとう	あぶら ごま	623	21.4	15.9	1.8
31	火	【ハロウィン給食】 ごはん　ハンバーグ　フルーツサラダ パンプキンポタージュ　ハロウィンデザート　牛乳	ぶたにく ハム ベーコン	牛乳 チーズ とうにゅう なまクリーム	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン りんご　しめじ	ごはん　こめこ さとう　かたくりこ グラニューとう	あぶら	716	22.6	24.9	2.6

※　記載している栄養価は、中学年の値です。

※　都合により、献立が変更になる場合があります。