

10月 献立表

平成30年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1(月)	粟(くり)ごはん 牛乳 いか天(きのこあんかけ) ゆかり和え えのきとぶのみそ汁	ぎゅうにゅう いか わかめ	しめじ えのき あさつき だいこん かぶ きゅうり ゆかり ねぎ	こめ もちごめくり こま あぶら さとう かたくり こぶ	694	20.8	17.6	3.5	
2(火)	麦ごはん 牛乳 豆腐とひき肉のうま煮 キャベツときゅうりの和風サラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく く とりひきにく とうふ わかめ かに風味かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり パナ ナ	こめ むぎ あぶら さと う かたくり こごまあぶ ら こま	779	27.8	19.2	1.8	
3(水)	ごはん 牛乳 さつまいもとりんごのサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう チーズ とり もも肉	きゅうり ブロッコリー りんご にん じん たまねぎ しめじ グリンピース コーン	こめ むぎ さつまいも マヨネーズ じゃがいも あぶら バター はくりき こ	858	26.9	23.7	2.1	
4(木)	ごはん 牛乳 オムレツ じゃこサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ しらす ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまね ぎ しめじ トマト	こめ むぎ あぶら さと う こま じゃがいも マカ ロニ	785	24.5	20.3	2.5	
5(金)	ごはん 牛乳 チヂミ ミニトマト 華風コーンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたに く たまご とうふ	ねぎ なら ミニトマト たまねぎ にん じん こまつな しいたけ コーン	こめ むぎ はくりきこ しらたまこ こまあぶら かたくりこ	805	28.6	17.2	2.0	
9(火)	ごはん 牛乳 含め煮 やきとり 梨(なし)	ぎゅうにゅう あつあげち く わさつまあげ うすら たまご とりもも肉	にんじん だいこん ねぎ なし	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう かた くりこ	800	33.6	18.3	3.3	
10(水)	中華丼 牛乳 わかめと春雨のスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく い か エビ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲ ンサイ もやし きくらげ たけのこ しょうが コーン ホール ねぎ しい たけ	こめ むぎ あぶら かた くりこ はるさめ	751	26.7	12.4	2.8	
11(木)	麦ごはん 牛乳 枝豆しゅうまい そうめんかぼちゃのサラダ 田舎汁	ぎゅうにゅう かに風味か まぼこ あぶらあげ	そうめんかぼちゃ きゅうり にんじ ん ねぎ ごぼう	こめ むぎ マヨネーズ こま じゃがいも さとい も こんにゃく	829	27.3	25.0	2.7	
12(金)	ごはん 牛乳 揚げさばのピリ辛だれ ごま和え まいたけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば さつま あげ とうふ	ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな まいたけ たまね ぎ みつば	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま	834	30.9	28.9	2.4	
15(月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き えのき和え わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 あぶらあげ わかめ	こまつな もやし にんじん えのき た まねぎ	こめ むぎ さとう じゃ がいも	811	30.7	22.5	3.1	
16(火)	麦ごはん 牛乳 ふくらぎとうすらのチリソース 中華サラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とう すら たまご とうふ わか め	たまねぎ しょうが きゅうり にんじ ん キャベツ ねぎ えのき	こめ むぎ あぶら さと う はるさめ こまあぶ ら こま	878	30.4	29.9	3.3	
17(水)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ポトフ りんご	ぎゅうにゅう とりひきにく く ぶたひきにく ウイン ナー	たまねぎ ビーマン にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー りんご	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ じゃがい も	854	28.4	24.7	3.1	
18(木)	秋の香りごはん 牛乳 五目金平 たまご小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 あぶらあげ ぶたにく た まご	しめじ ごぼう にんじん えだまめ た けのこ さやいんげん もやし こまつ な	こめ むぎ さつまいも こんにゃく こまあぶ ら さとう こま	702	23.7	15.1	2.6	
19(金)	遠足・写生大会								
22(月)	麦ごはん 牛乳 いり鶏 ごろっとカブのみそ汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりもも肉 こうやど とうふ あぶらあげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ かぶ パナナ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さと う	765	28.2	15.7	2.4	
23(火)	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 ピーナツ和え わかめととうふのすまし汁	ぎゅうにゅう いわし あお のり とうふ かまぼこ わ かめ	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ みつば	こめ むぎ あぶら さと う こま ピーナツ	742	26.3	20.6	2.9	
24(水)	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 卵うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あ つあげ ちくわ あぶらあげ たまご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ こまつな し いたけ	こめ むぎ あぶら さと う うどん かたくりこ	1110	40.4	23.2	6.4	
25(木)	麦ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップからめ かつおじゃが 具だくさん汁	ぎゅうにゅう ミートボ ール かつおぶし あぶらあ げ	はくさい だいこん ごぼう ごぼ ろ ねぎ しめじ にんじん	こめ むぎ さんおんどう かたくりこ じゃがいも バター さつまいも	718	25.3	17.0	2.1	
26(金)	森のきのこカレー 牛乳 柿サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまね ぎ しめじ まいたけ えのき エリンギ りんご かき だいこん きゅうり ブ ロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	835	26.7	21.4	3.2	
29(月)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 三色ナムル とろみスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ たまご	たけのこ たまねぎ ビーマン にんじ ん こまつな もやし はくさい しいた け	こめ むぎ さとう あぶ ら かたくりこ さんおん どう こまあぶら こま	698	28.5	16.1	2.1	
30(火)	麦ごはん 牛乳 ふわふわ揚げ 大根の酢の物 なめことじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ たま ご あぶらあげ あつあげ	えだまめ にんじん だいこん きゅう り きくらげ たまねぎ ねぎ なめこ	こめ むぎ かたくりこ パン粉 あぶら さとう こ ま じゃがいも	765	23.9	23.3	1.8	
31(水)	ごはん 牛乳 ハロウィングラタン グリーンサラダ チンゲン菜の卵スープ	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 豚 ひき肉 チーズ ハム とう ふ たまご	たまねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり キャベツ りんご ブロッコリー チン ゲンサイ にんじん きくらげ	こめ むぎ あぶら バ ター 米粉 パン粉 かたく りこ	839	29.0	27.4	3.1	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	802	28.0	20.9	2.8
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

〇〇給食
"ミニトマト"

目の愛護デ
メニュー

青潮駅伝

ハロウィン
メニュー

お知らせ

10月途中から新米になります!!

給食のお米は **珠洲産コシヒカリ 100%!!!**

学校菜園で表野さんが育ててくれたサツマイモができました。
また、地域の方から、じゃがいも・りんご・なしをいただきました。
9月・10月の給食に使わせていただきます。ありがとうございます

