

10月 予定こんだて表

河井共同調理場

月			火			水			木			金																													
2	牛乳 そぼろ丼 ちくさあえ とんじる	26.5	3	牛乳 ごはん オムレツ ポークビーンズ トマトとレタスのスープ	31	4	牛乳 ごはん とりにくのヤンニョムソース ほうれんそうのごまあえ 肉じゃが	27.8	5	牛乳 ごはん イタリア風あげぎョウザ ぶたにくのしょうがに みそしる	22.1	6	牛乳 ごはん たまご じゃがいも ピーマン ほうれんそう ピーマン	26.6																											
中学年 エネルギー 609 Kcal	脂肪28 塩分2.6	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ じゃがいも こんにやく ぶたにく ハム だいず とうふ みそ	中学年 エネルギー 688 Kcal	脂肪32 塩分3	あかの食品 牛乳 米 チーズ じゃがいも こんにやく ぶたにく ハム	中学年 エネルギー 671 Kcal	脂肪26 塩分2.6	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも しらたき さとう ぶたにく とりにく ハム	中学年 エネルギー 623 Kcal	脂肪29 塩分2.2	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ																											
9	牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ きりぼしのピリカラいため かぼちやめった汁 【目のあいごデー給食】	23.8	10	牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ きりぼしのピリカラいため かぼちやめった汁 【目のあいごデー給食】	27	11	牛乳 ぶたにくカレー せんぎりスープ ヨーグルトあえ	24.6	12	牛乳 ごはん 肉しゅうまい やきラーメン だいこんスープ	21	13	牛乳 ごはん たまご ぶたにくとキャベツの りんごふうみ	2.3																											
中学年 エネルギー 613 Kcal	脂肪27 塩分2.3	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ こんにやく さんおんとう ぶたにく ちくわ とうふ みそ	中学年 エネルギー 613 Kcal	脂肪27 塩分2.3	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ こんにやく さんおんとう ぶたにく ちくわ とうふ みそ	中学年 エネルギー 653 Kcal	脂肪25 塩分2.6	あかの食品 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ぶたにく ベーコン	中学年 エネルギー 587 Kcal	脂肪21 塩分2.7	あかの食品 牛乳 ちゅうがめん ぶたにく とりにく なると バナナ・ナタデココ もも・パイナップル	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも 卵 ぶたにく とりにく たまご	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも 卵 ぶたにく とりにく たまご	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも 卵 ぶたにく とりにく たまご																											
16	牛乳 くりごはん ハタハタのからあげ とりやさ	31	17	牛乳 ごはん ぶたにくのなんぼんやき ひじきサラダ さつまじる	33.4	18	牛乳 ルーローハン やさいのナムル とうふスープ	25.9	19	牛乳 ごはん とりにくのレモンふうみ いそかあえ すましじる	36	20	牛乳 ポークカレー チーズサラダ	30																											
中学年 エネルギー 687 Kcal	脂肪30 塩分2.3	あかの食品 牛乳 米 しらす さんおんとう ぶたにく ハタハタ あぶらあげ とうふ みそ	中学年 エネルギー 697 Kcal	脂肪31 塩分2.6	あかの食品 牛乳 チーズ ひじき ぶたにく ベーコン とうふ みそ	中学年 エネルギー 559 Kcal	脂肪28 塩分2.5	あかの食品 牛乳 ごむぎ さつまいも ワンタン さんおんとう 油 ごま油 とうふ レンズ豆	中学年 エネルギー 673 Kcal	脂肪36 塩分2.6	あかの食品 牛乳 ごめこ ぶたにく ハム とうふ	あかの食品 牛乳 チーズ ぶたにく ハム	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも さんおんとう カレー 油 たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも さんおんとう カレー 油 たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし																											
23	牛乳 ジャンバラヤ カリフラワーサラダ ポトフ	21.8	24	牛乳 ごはん 肉だんご ホイコーロー みそしる	21.8	25	牛乳 ごはん ハンバーグ ごまマヨサラダ うまに	27.4	26	牛乳 ごはん きつねうどん ゆかりあえ	20.6	27	牛乳 むぎごはん マーボードウフ パンサンズー	28																											
中学年 エネルギー 622 Kcal	脂肪27 塩分2.4	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも ぶたにく ウィンナー	中学年 エネルギー 575 Kcal	脂肪26 塩分2.2	あかの食品 牛乳 チーズ ぶたにく とりにく とうふ みそ	中学年 エネルギー 638 Kcal	脂肪31 塩分2.1	あかの食品 牛乳 米 じゃがいも しらたき さんおんとう ぶたにく とりにく ハム とうふ あつあげ	中学年 エネルギー 612 Kcal	脂肪20 塩分2.0	あかの食品 牛乳 米 うどん ぶたにく あぶらあげ	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ さんおんとう ぶたにく ぎゅうりく ハム とうふ みそ・だいず	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ さんおんとう ぶたにく ぎゅうりく ハム とうふ みそ・だいず	あかの食品 牛乳 米 ごむぎ さんおんとう ぶたにく ぎゅうりく ハム とうふ みそ・だいず																											
30	牛乳 コーンピラフ さつまいものレモンに ワンダンスープ	22.1	31	牛乳 クリームライス かぼちやひきにくフライ ブロッコリー パンクキンパバロア 【ハロウィン給食】	22.3	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">こんだてめい</td> </tr> <tr> <td>(栄養素)</td> <td>10月平均値</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>643</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.9</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>106</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.76</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.55</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.5</td> </tr> </table>			こんだてめい		(栄養素)	10月平均値	エネルギー	643	たんぱく質	25.9	脂質	28%	食塩	1.8	カルシウム	350	マグネシウム	106	鉄	2.8	亜鉛	3.4	ビタミンA	227	ビタミンB1	0.76	ビタミンB2	0.55	ビタミンC	28	食物繊維	4.5	20.6	29.3	28
こんだてめい																																									
(栄養素)	10月平均値																																								
エネルギー	643																																								
たんぱく質	25.9																																								
脂質	28%																																								
食塩	1.8																																								
カルシウム	350																																								
マグネシウム	106																																								
鉄	2.8																																								
亜鉛	3.4																																								
ビタミンA	227																																								
ビタミンB1	0.76																																								
ビタミンB2	0.55																																								
ビタミンC	28																																								
食物繊維	4.5																																								
あかの食品 牛乳 米 さつまいも ワンタン きびとう ぶたにく とうふ	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく																											
30	牛乳 コーンピラフ さつまいものレモンに ワンダンスープ	22.1	31	牛乳 クリームライス かぼちやひきにくフライ ブロッコリー パンクキンパバロア 【ハロウィン給食】	22.3	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">こんだてめい</td> </tr> <tr> <td>(栄養素)</td> <td>10月平均値</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>643</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.9</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>106</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.76</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.55</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.5</td> </tr> </table>			こんだてめい		(栄養素)	10月平均値	エネルギー	643	たんぱく質	25.9	脂質	28%	食塩	1.8	カルシウム	350	マグネシウム	106	鉄	2.8	亜鉛	3.4	ビタミンA	227	ビタミンB1	0.76	ビタミンB2	0.55	ビタミンC	28	食物繊維	4.5	20.6	29.3	28
こんだてめい																																									
(栄養素)	10月平均値																																								
エネルギー	643																																								
たんぱく質	25.9																																								
脂質	28%																																								
食塩	1.8																																								
カルシウム	350																																								
マグネシウム	106																																								
鉄	2.8																																								
亜鉛	3.4																																								
ビタミンA	227																																								
ビタミンB1	0.76																																								
ビタミンB2	0.55																																								
ビタミンC	28																																								
食物繊維	4.5																																								
あかの食品 牛乳 米 さつまいも ワンタン きびとう ぶたにく とうふ	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく	あかの食品 牛乳 米 パン じゃがいも ぶたにく とりにく ぶたにく																											
<p>今日のぎょうじ食</p> <p>10日 目のあいごデー給食</p> <p>16日 じばさんぶつ給食</p> <p>31日 ハロウィン給食</p> <p>目の愛護デー</p>																																									

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。