

# \* 10月のこんだて予定表 \*


小木小学校

・ 今月予定している地場産物は…

米、生しいたけ、きゅうり  
ハタハタ りんご です。

## 今月のおさかな給食について

10/16(木) はたはたから揚げ 登場  
骨まで食べられるようにカリッと揚げます。

水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
1日		2日		3日	
あきあき 秋味カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 コーンのサラダ	エネルギー 602kcal P: 20.2g F: 17.3g 食塩 2.6g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やぐり 焼き栗コロッケ カリフラワーとりんごのサラダ あつ 厚あげのみそ汁	エネルギー 593kcal P: 18.1g F: 19.9g 食塩 1.4g	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークシュウマイ さつまあげとやしの和え物 うどん汁	エネルギー 593kcal P: 23.7g F: 13.8g 食塩 3.3g
米 白麦 さつまいも じゃがいも さとう 油 カレールウ ごま		米 じゃがいも さつまいも 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま油 栗		米 うどん 小麦粉 さとう 油	
とりもも肉 牛乳 にんじん		ロースハム 厚あげ みそ 牛乳 ブロッコリー にんじん		ぶたひき肉 とりもも肉 さつまあげ 油あげ 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん	
大根 キャベツ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ しょうが にんにく		カリフラワー とうもろこし 大根 玉ねぎ りんご		玉ねぎ もやし ねぎ しょうが	
6日		7日		8日	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚あげとやべつのみそ炒め すまし汁 お月見デザート	エネルギー 619kcal P: 20.0g F: 15.7g 食塩 1.7g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かき 角切りふくらぎのごまがらめ だいず 大豆とひじきの炒り煮 こまつな 小松菜のみそ汁	エネルギー 606kcal P: 22.1g F: 21.4g 食塩 1.7g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃしゅうまい だいこん せんぎ 大根の千切りサラダ のっぺい汁	エネルギー 624kcal P: 21.9g F: 20.7g 食塩 1.9g
米 米粉 さつまいも さとう ゼリー 油 ごま		米 じゃがいも かたくり粉 さとう 油 ごま		米 小麦粉 さとう かたくり粉 さとう こんにやく 油 ごま ノンエッグドレッシング	
ぶたもも肉 厚あげ かまぼこ 白いんげん豆 みそ 牛乳		ふくらぎ 大豆 ちくわ みそ 牛乳 ひじき		とりもも肉 とりもも肉 鰯 ロースハム 油あげ 牛乳	
ピーマン にんじん キャベツ 大根 えのきだけ		にんじん 小松菜 えだまめ 大根 しょうが		かぼちゃ にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ	
13日		14日		15日	
 スポーツの日		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン いろど 彩りサラダ コンソメスープ	エネルギー 592kcal P: 21.8g F: 21.7g 食塩 2.1g	ぶた 豚キムチ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根ツナサラダ ワンタンスープ	エネルギー 619kcal P: 22.4g F: 21.4g 食塩 2.5g
スポーツを通して人々と交 流を図りながら、生き生き とした社会を作っていくこと を目指している日です。		米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま とりもも肉 ロースハム 牛乳 ヨーグルト ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく		米 白麦 ワンタン 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ぶたもも肉 ツナ 牛乳 にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり きくらげ 白菜キムチ	
20日		21日		22日	
ごはん(減) ぎゅうにゅう 牛乳 カレーうどん おひたし	エネルギー 630kcal P: 21.9g F: 15.7g 食塩 2.0g	きのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げギョウザ しお 塩こんぶあえ とうふのみそ汁	エネルギー 593kcal P: 19.4g F: 23.1g 食塩 2.2g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが こぎつねサラダ	エネルギー 597kcal P: 22.9g F: 16.6g 食塩 1.7g
米 うどん 油 カレールウ ごま		米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま		米 じゃがいも こんにやく さとう 油	
ぶたもも肉 油あげ 牛乳		油あげ ぶたひき肉 とうふ みそ 牛乳 ひじき こんぶ わかめ		ぶたもも肉 油あげ かつお節 牛乳	
小松菜 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ		にんじん なら キャベツ 玉ねぎ きゅうり ぶなしめじ しいたけ		にんじん グリンピース 小松菜 玉ねぎ キャベツ しょうが	
27日		28日		29日	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のなかおち野菜カツ スパゲッティサラダ だいこん 大根のみそ汁	エネルギー 632kcal P: 19.3g F: 22.5g 食塩 1.7g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スパニッシュオムレツ やさい 野菜のピリ辛あえ しろ 白インゲン豆のスープ	エネルギー 582kcal P: 19.5g F: 18.3g 食塩 2.4g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかどり 若鶏のからあげ きりほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 しめじのみそ汁	エネルギー 616kcal P: 24.2g F: 20.1g 食塩 1.6g
米 パン粉 小麦粉 スパゲッティ 油 マヨネーズ		米 マカロニ じゃがいも さとう 油 ごま油 オリーブ油		米 じゃがいも かたくり粉 小麦粉 さとう こんにやく 油	
鮭 ロースハム みそ たまご 牛乳		たまご ベーコン 白いんげん豆 牛乳 チーズ 海そう わかめ パセリ		とりもも肉 さつまあげ 油あげ みそ 牛乳 ひじき にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 切干大根 ねぎ にんにく ぶなしめじ	
30日		31日		30日	
ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ	エネルギー 629kcal P: 21.8g F: 20.6g 食塩 2.8g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ ハーフポテトサラダ やさい 野菜スープ	エネルギー 589kcal P: 18.0g F: 19.3g 食塩 1.7g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉団子のケチャップあん 肉団子の野菜サラダ たまごスープ あお 青りんごゼリー	エネルギー 599kcal P: 19.0g F: 19.4g 食塩 2.0g
米 白麦 さとう 油 ハヤシルウ		米 じゃがいも さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ		米 パン粉 かたくり粉 ゼリー さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	
ぶたもも肉 牛乳		とりもも肉 ぶたひき肉 かまぼこ 牛乳		とりもも肉 ぶたひき肉 かまぼこ 牛乳	
にんじん トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが		かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし にんにく しょうが			