

* 10月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて名	エネルギー kcal	<p>今月予定している地場産物は… 玉ねぎ、きゅうり、れんこん、ねぎ、だいこん、しいたけ、さつまいも、じゃがいも、くり、大豆、りんご、お米、もち米、米粉、いわし、いか、サゴシ、はたはた、ふくらぎ です。 今月のおさかな給食は、「はたはた」です。16日に予定しています。</p>				1日 お月見献立①	2日	エネルギー kcal	
	Pたんぱく質					810kcal	726kcal	エネルギー kcal	
	F脂質					P: 25.4g	P: 26.1g	エネルギー kcal	
	食塩					F: 20.3g	F: 17.6g	エネルギー kcal	
熱や力の元になる食品						お月見デザート		食塩: 3.0g	
体をつくる食品						ごはん もち米 さつまいも 白玉粉	ごはん じゃがいも さとう パン粉 油		
体の調子を整える食品						さとう ごま	ごま油		
						とり肉 ぶた肉 大豆たん白 油あげ	とり肉 ぶた肉 ハム ちくわ チーズ		
						昆布 牛乳	脱脂粉乳 牛乳		
						にんじん こまつな かぼちゃ 玉ねぎ にんにく	ブロッコリー にんじん こまつな 玉ねぎ コーン		
						しょうが キャベツ きゅうり だいこんえのきだけ	りんご キャベツ もやし たけのこ しめじ		
4日(日)		6日		7日		8日		9日 目の愛護デー献立	
カレーライス	エネルギー 980kcal	ごはん	エネルギー 834kcal	ごはん	エネルギー 770kcal	コッペパン	エネルギー 663kcal	ごはん	エネルギー 819kcal
ぎゅうにゅう牛乳	P: 31.4g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 32.5g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 31.5g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 33.2g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 28.9g
かいそう海藻サラダ	F: 33.2g	わかどり たった あ 若鶏の立田揚げ	F: 28.4g	いりどり	F: 20.5g	や 焼きそば風	F: 20.4g	いわしのかば焼き風	F: 21.5g
	食塩: 4.8g	マカロニサラダ	食塩: 2.4g	チーズ納豆	食塩: 2.4g	あおな たまご 青菜と卵のスープ	食塩: 3.5g	お浸し・豚汁	食塩: 2.1g
		みそ汁						ブルーベリーゼリー	
ごはん 白麦 じゃがいも さとう ごま油		ごはん 米粉 マカロニ 油 マヨネーズ		ごはん じゃがいも こんにやく さとう		コッペパン スバゲティ 油		ごはん 米粉 さつまいも こんにやく さとう	
油 ごま				油 ごま				油 ごま	
ぶた肉 ハム わかめ 海藻ミックス		とり肉 ツナ缶 油あげ 牛乳		とり肉 なつとう チーズ 牛乳		ぶた肉 いか とうふ たまご		いわし開き ぶた肉 牛乳	
チーズ 牛乳						あおさのり 牛乳			
にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが		にんじん こまつな しょうが キャベツ		にんじん こまつな いんげん しいたけ		にんじん ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ		ほうれん草 にんじん しょうが もやし	
にんにく キャベツ きゅうり コーン		きゅうり だいこん しいたけ		ごぼう れんこん たけのこ		キャベツ もやし しいたけ 紅しょうが		だいこん ごぼう ねぎ	
12日		13日		14日		15日		16日 おさかな給食「はたはた」	
ごはん	エネルギー 847kcal	ぎゅうにく牛肉ちらし	エネルギー 707kcal	ごはん	エネルギー 787kcal	ごはん	エネルギー 777kcal	ごはん	エネルギー 796kcal
ぎゅうにゅう牛乳	P: 24.6g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 25.1g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 29.4g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 33.0g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 29.8g
とり野菜	F: 19.2g	きざみづけ	F: 18.3g	ちくわの磯辺揚げ	F: 23.0g	ふたにく あつあ 豚肉と厚揚げの	F: 25.5g	はたはたから揚げ	F: 22.8g
だいごいも 大学芋	食塩: 2.6g	すまし汁	食塩: 2.8g	ホロホロあえ	食塩: 2.8g	みそ炒め	食塩: 2.1g	みそ汁	食塩: 2.7g
フルーツ				みそけんちん汁		ビーンズサラダ			
ごはん かたくり粉 さとう さつまいも		ごはん さとう 油		ごはん 小麦粉 さとも こんにやく		ごはん さとう 油 マヨネーズ		ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも	
油 ごま油 ごま				油 ごま				油 ごま	
とりひき肉 たまご とうふ 牛乳		ぎゅう肉 とうふ むぎ枝豆 牛乳		ちくわ たまご とうふ あおさのり 牛乳		ぶた肉 厚揚げ 大豆 むぎ枝豆 ハム		はたはた ぶた肉 牛乳	
						牛乳			
にんじん しょうが にんにく はくさい ねぎ		にんじん ほうれん草 しいたけ ごぼう		にんじん こまつな もやし だいこん		にんじん ビーマン ブロッコリー もやし		にんじん こまつな 玉ねぎ 切干大根	
もやし えのきだけ りんご		キャベツ きゅうり しめじ		ごぼう ねぎ		しいたけ たけのこ		しめじ ねぎ	
19日		20日		21日		22日		23日	
いかのパエリア	エネルギー 773kcal	ごはん	エネルギー 871kcal	ごはん	エネルギー 869kcal	セルフクリームサンド	エネルギー 785kcal	ごもく	エネルギー 737kcal
ぎゅうにゅう牛乳	P: 29.4g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 30.0g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 26.6g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 27.2g	五目チャーハン	P: 29.4g
マセドアンサラダ	F: 21.0g	さかなの 魚のホイル蒸し	F: 29.7g	メンチカツ	F: 26.4g	カレーうどん	F: 29.3g	パンバンジー風サラダ	F: 216g
たまご 卵スープ	食塩: 3.0g	おさつサラダ	食塩: 2.7g	大豆のいり煮	食塩: 2.8g	シーチキンサラダ	食塩: 3.2g	わかめスープ	食塩: 2.9g
		みそ汁		野菜たっぷりあつたかスープ					
ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油		ごはん さつまいも 油 マヨネーズ		ごはん パン粉 さとう 小麦粉 油		コッペパン うどん さとう 油		ごはん 白麦 さとう 油 ごま	
バター									
とり肉 いか ハム たまご チーズ		サゴシ切身 ハム 油あげ 牛乳		ぶた肉 とり肉 大豆 さつまいも		ぶた肉 油あげ シーチキン		ぶたひき肉 とり肉 とうふ わかめ	
牛乳				ベーコン ひじき 牛乳		ホイップクリーム 牛乳		牛乳	
にんじん ビーマン ブロッコリー トマト缶		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ		にんじん ブロッコリー いんげん 玉ねぎ		にんじん こまつな 黄桃缶 みかん缶		にんじん ビーマン 玉ねぎ たけのこ しいたけ	
ほうれん草 にんにく 玉ねぎ キャベツ しいたけ		コーン きゅうり もやし		キャベツ しめじ		バナナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン		コーン しょうが きゅうり もやし えのきだけ	
26日		27日		28日		29日 お月見献立②		30日 ハロウィン献立	
ごはん	エネルギー 810kcal	ごはん	エネルギー 881kcal	ごはん	エネルギー 726kcal	ふ 吹き寄せごはん	エネルギー 860kcal	ごはん・牛乳	エネルギー 864kcal
ぎゅうにゅう牛乳	P: 26.6g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 28.9g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 28.1g	ぎゅうにゅう牛乳	P: 32.0g	ミートボール	P: 26.8g
あつや たまご 厚焼き卵	F: 26.3g	すぶた 酢豚	F: 25.8g	おでん風煮	F: 18.3g	さかな かお あ 魚の香り揚げ	F: 32.3g	ブロッコリーのおかかあえ	F: 25.0g
かわりきんぴら	食塩: 2.8g	春雨と卵のスープ	食塩: 3.2g	いかのいしるあえ	食塩: 2.8g	お浸し	食塩: 3.4g	かぼちゃシチュー	食塩: 2.1g
みそ汁						すまし汁		ハロウィンデザート	
ごはん とうもろこしでん粉 さとう 油		ごはん 米粉 さつまいも さとう 春雨		ごはん じゃがいも こんにやく さとう		ごはん 白麦 くり さとう かたくり粉		ごはん パン粉 米粉 さとう 油	
じゃがいも ごま		油		ごま油 ごま		花巻 油 ごま		バター	
たまご ちくわ 油あげ 牛乳		ぶた肉 たまご 牛乳		ちくわ 厚揚げ うずら卵 いか 昆布		油あげ むぎ枝豆 ふくらぎ切身 わかめ		ぶた肉 とり肉 大豆たん白 かつお節	
				牛乳		牛乳		ベーコン 豆乳 牛乳	
にんじん いんげん こまつな ごぼう		にんじん ビーマン チンゲン菜 しょうが		にんじん ほうれん草 だいこん しいたけ		にんじん ほうれん草 しめじ しょうが		ブロッコリー にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	
だいこん しいたけ		玉ねぎ たけのこ しいたけ しめじ		きゅうり もやし		もやし		キャベツ コーン	

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。

