

10月 給食 こんだて表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだをつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだを強くし、体の調子を整える	1食当たりの栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	バターライス	牛乳	あさりのトマトピラフ ポトフ むらさきいもチップス	牛乳、ウインナー、あさり、とりにく	むぎごはん、バター、オリーブ油、さとう、じゃがいも、むらさきいもチップス	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマト、にんじん、はくさい、パセリ	590	19.1
2	金	ミルクロール	牛乳	豚肉のバーベキューソース 青菜のソテー 卵スープ	牛乳、ふたにく、ベーコン、たまご	ミルクロール、さとう、でんぶん、あぶら	にんにく、しょうが、りんご、こまつな、もやし、しめじ、にんじん、はくさい、えのき	615	29.0
5	月	ごはん	牛乳	ポークシューマイ 中華あえ しょうゆラーメン	牛乳、ポークシューマイ、ふたにく	ごはん、さとう、白ごま、ごまあぶら、中華めん、あぶら	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、ねぎ	602	20.9
6	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 小松菜のごまあえ 鶏肉と野菜のうま煮	牛乳、いわし、とりにく、あつあげ、こんぶ	ごはん、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、水あめ、ごま、さといも	しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、しょうが、だいこん、たけのこ	701	27.6
7	水	菜めし	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 沢煮焼 りんご	牛乳、だいず、かえりほし、ふたにく	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、水あめ、白ごま	だいこん、にんじん、コーン、えだまめ、こぼろ、だいこん、たけのこ、しいたけ、りんご	618	23.2
8	木	むぎめし	牛乳	まいだけ入り親子丼 白玉みそ汁 ブルーベリータルト	牛乳、とりにく、たまご、ふたにく、みそ	むぎごはん、さとう、でんぶん、もち、ブルーベリータルト	たまねぎ、にんじん、まいだけ、みつば、だいこん、ごぼう	681	25.7
9	金	米粉パン	牛乳	タンドリーチキン キャベツソテー 白菜のクリームシチュー	牛乳、とりにく、ヨーグルト、ふたにく、なまクリーム	こめこパン、オリーブ油、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、はくさい	649	28.8
12	月	ごはん	牛乳	たらへのケチャップからめ スープ煮	牛乳、たら、ウインナー	ごはん、こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、だいこん、しめじ、チンゲンサイ	598	21.4
13	火	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツ豆乳デザート	牛乳、ぎゅうにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、とうにゅうデザート	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイン、もも、バナナ	763	20.1
14	水	ごはん	牛乳	大学いも イカ入り八宝菜 しそひじき	牛乳、ひじき、いか、ふたにく	ごはん、さつまいも、あぶら、さとう、水あめ、でんぶん、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、はくさい	640	20.4
15	木	ごはん	牛乳	鶏肉の野菜あんかけ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳、とりにく、ぎゅうひきに、ふたひきに、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、バター、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、えだまめ	741	30.4
16	金	ミルクロール	牛乳	鮭のごま衣揚げ 卵とほうれん草のサラダ 鶏肉と里芋のスープ	牛乳、さけ、たまご、とりにく	ミルクロール、白ごま、こむぎこ、あぶら、さとう、オリーブ油、さといも、	しょうが、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、にんじん、はくさい、	588	29.3
19	月	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き きんぴらごぼう 肉じゃが	牛乳、さば、さつまあげ、ふたにく	ごはん、白ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	653	27.4
20	火	さつまずもじ	牛乳	きびなごフライ さつま汁	牛乳、うすあげ、かまぼこ、きびなご、とりにく、もめんどうふ、みそ	すしめし、白ごま、さとう、あぶら、さつまいも	ほししいたけ、かんぴょう、たけのこ、にんじん、えだまめ、ごぼう、だいこん、ねぎ	605	23.4
21	水	ごはん	牛乳	だし巻き玉子 ブロッコリーサラダ カレーうどん	牛乳、たまご、ふたにく、うすあげ	ごはん、ドレッシング、こめこうどん、カレールー、あぶら	はくさい、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ	675	23.0
22	木	ごはん	牛乳	春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳、はるまき、ふたひきに、大豆、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、すりごま、あぶら、でんぶん	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	698	25.4
23	金	胚芽パン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳、とりにく、ベーコン、なまクリーム、	はいがパン、マールドジャム、さとう、オリーブ油、あぶら、バター、こめこ	にんにく、しょうが、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	657	25.9
26	月	ごはん	牛乳	焼き肉 みそ汁 ヨーグルト	牛乳、ふたにく、うすあげ、もめんどうふ、みそ、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、ピーマン、だいこん、ねぎ、こまつな	658	25.4
27	火	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の甘酢あんからめ ワンタンスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ワンタン	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ、えのき、ねぎ	597	21.7
28	水	ごはん	牛乳	揚げあじのごまだれ れんこんとひじきの炒め煮 コーンかき卵スープ	牛乳、あじ、ぎゅうにく、ひじき、とりにく、きめどうふ、たまご	ごはん、こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、水あめ、白ごま、ごまあぶら	しょうが、にんじん、れんこん、コーン、チンゲンサイ	665	30.1
29	木	ごはん	牛乳	鶏肉のマスタード焼き 切干大根/かみかみ和え 肉豆腐	牛乳、とりにく、ふたにく、やきどうふ	ごはん、さとう、くるまふ	にんにく、きりほし大根、にんじん、ほうれん草、しょうが、たまねぎ、ねぎ	615	27.1
30	金	ミルクコッパン	牛乳	ポイルウインナー コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳、ウインナー、ふたにく、だいず	ミルクコッパン、オリーブ油、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト	633	25.3
								25.5	

鹿児島県