



平成29年 10月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみせしょうがいため さんしょくあえ すましじる	ごはん はちみつ さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん あおピーマン しょうが こまつな はくさい コーン だいこん ねぎ えのきたけ	627
						26.4
3	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのいそべあげ はくさいのあますあえ こんさいのみそしる おつきみゼリー	ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ あおのり チキンハム とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ゆず だいこん なましいたけ ねぎ みかん	671
						27.8
4	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ウインナーのカレーいため おんやさいサラダ(ドレッシング)	パン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ポークウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ あおピーマン ぎゅうり もやし あかピーマン	641
						25.0
5	木	きのこのカレー ぎゅうにゅう オムレツのあますあかかけ ◆チンゲンサイのじゃこごまあえ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう もやし あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ	724
						23.9
6	金	こくとうパン ぎゅうにゅう ささみフライ ◆ごほうサラダ ワントンスープ ブルーン	こくとうパン こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま マヨネーズ ワントンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム みそ ぶたにく	ごほう ぎゅうり コーン たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ブルーン	620
						25.8
10	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみそに こまつなのおひたし いものこじる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さんま あかみそ かつおぶし あぶらあげ ちくわ	こまつな はくさい にんじん だいこん こんにゃく なましいたけ ねぎ	653
						23.9
11	水	パン ぎゅうにゅう パンネのピザソースやき ほうれんそうとツナのソテー コンソメスープ ブルーベリージャム	パン パンネ あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	なす たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ コーン	677
						28.5
12	木	★日本の味めぐり ひょうご①★ かつめし(トンカツ・キャベツのカレーいため) ごまけんちんじる ぎゅうにゅう みかんゼリー	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく ごほう にんじん しめじ ねぎ みかん	701
						23.9
13	金	パン ぎゅうにゅう とりにくとチンゲンサイのトマトに かぼちゃサラダ はくさいのスープ	パン オリーブあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ にんじん ぎゅうり はくさい もやし ほししいたけ しょうが	604
						27.9
16	月	パン ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたぶら チンゲンサイのごまあえ いらたまスープ	パン あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム たまご やきぶた	たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし はくさい いら えのきたけ	622
						26.5
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおのさらさあげ ◆きりほしとキャベツのあますあえ はるさめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう かつお ポークハム ぶたにく	しょうが きりほしだいこん キャベツ にんじん ゆず もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	656
						29.5
18	水	パン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ くろまめのえだまめ ビーフシチュー ◆りんご	パン あぶら パター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ポークハム ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん しめじ くろまめのえだまめ たまねぎ グリーンピース りんご	706
						26.8
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はくさいのにびたし さつまじる	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ぶたにく	しょうが はくさい こまつな だいこん ごほう にんじん こんにゃく ねぎ	682
						27.6
20	金	パン ぎゅうにゅう だいすどごほうのミンチカツ もやしのソテー ほうれんそうのとうにゅうクリームスープ	パン パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす やきぶた ポークハム とうにゅう	たまねぎ ごほう もやし あおピーマン にんじん ほうれんそう マッシュルーム	663
						27.2
23	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとかぼちゃのあげに もやしのごますあえ ぶたじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ にんじん なす えのきたけ ねぎ	678
						24.3
24	火	★日本の味めぐり ひょうご②★ ごはん ぎゅうにゅう ◆はたはたのなんぼんづけ(2こ) みそにゅうめん ◆れんこんのマヨネーズあえ いちじくゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう はたはた チキンハム あぶらあげ ちくわ みそ	たまねぎ あおピーマン れんこん キャベツ にんじん だいこん なましいたけ ねぎ いちじく	705
						22.6
25	水	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーそぼろに スパゲティのソテー キャベツのスープに	パン あぶら こむぎこ スパゲティ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース コーン あおピーマン あかピーマン キャベツ しめじ さやいんげん	632
						25.5
26	木	ごはん ぎゅうにゅう うのはないり ぶたにくとだいこんのもの かきたまじる	ごはん さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく たまご とうふ	にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ だいこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	610
						23.9
27	金	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのホイルクッキー フロッキーとキャベツのガーリックソテー はくさいとベーコンのスープ りんごジャム	パン あぶら マヨネーズ パター じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ フロッキー にんにく はくさい にんじん なましいたけ チンゲンサイ	613
						25.7
30	月	パン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース チンゲンサイのソテー やさいスープ かぼちゃパバロア	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	しめじ えのきたけ もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ なましいたけ さやいんげん かぼちゃ	640
						27.3
31	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ほうれんそうのナムル わかめスープ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	はくさいキムチ もやし いら ほうれんそう キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	588
						23.3