



平成29年 10月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 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 ◆、よくかんてたべよう	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						
3	火						
4	水	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	462 19.6	
5	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ささみフライ ◆ごぼうサラダ ワンタンスープ 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 ワンタンのかわ 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	ごぼう きゅうり 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	460 18.8	
6	金	きのこのカレー ぎゅうにゅう オムレツのあますあえ ◆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 あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし	416 14.6	
10	火	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	485 20.4	
11	水	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	438 16.6	
12	木	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 きゅうり はくさい もやし ほししいたけ しょうが	427 20.1	
13	金	★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 ごぼう にんじん しめじ ねぎ みかん	486 16.4	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがいため 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	423 19.0	
17	火	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 ぎゅうにゅう	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	507 19.3	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおのさらさあげ ◆きりぼ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 きりぼしだいこん キャベツ にんじん ゆず もやし たまねぎ だいのこ ほししいたけ ねぎ	450 21.3	
19	木	パン ぎゅうにゅう だいすとごぼうのミンチカツ 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 ごぼう 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	455 18.7	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はくさいのびたし 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 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	518 20.7	
23	月	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ ツナキャベツ マカロニスープ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ ベーコン	なす たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ チンゲンサイ さやいんげん	443 19.6	
24	火	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	445 18.2	
25	水	★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 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	466 14.4	
26	木	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのホイ乳やき 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	437 18.0	
27	金	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	414 17.2	
30	月	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	400 16.9	
31	火	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	447 18.4	