



平成28年 10月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物質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)
3	月	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきビーフン とりにくのマーマレードに(2こ) ◆れんこんサラダ	パン ビーフン ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ふたにく とりにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ みかん にんにく しょうが れんこん きゅうり オレンジ	679 30.7
		ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのホイイルやき こまつなとツナのあえもの なすのみそしる	ごはん マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ホキ ツナ	なす たまねぎ にんじん ねぎ パセリ こまつな もやし	632 26.4
5	水	こくとうパン ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ やさしいため ワントンスープ ぶどうゼリー	パン くろざとう ワントンのかわ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ふたにく やきふた かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ ぶどう	623 23.9
		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) ◆たくあんのおかかあえ にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ちくわ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし いとこんにゃく グリンピース たくあん ほうれんそう	662 24.5
7	金	パン ぎゅうにゅう ささみフライ キャベツとハムのごまあえ コーンポタージュ ◆ブルーベリー	パン じゃがいも あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく チキンハム	コーン にんじん パセリ キャベツ こまつな ブルーベリー	680 27.5
		むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かんびょうのたまごとし とんじる のりのつくだに	ごはん おおむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ふたにく みそ いわし とりにく とうふ のり	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しょうが ねぶかねぎ かんびょう ねぎ ほししいたけ	653 28.8
12	水	パン ぎゅうにゅう かぼちゃとひきにくのサンドフライ はくさいのかつおあえ チンゲンサイのスープ	パン あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かつおぶし チキンハム	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ かぼちゃ こまつな はくさい	626 23.7
		きのこのカレーライス ぎゅうにゅう だいすのふくらに ◆ほうれんそうのじゃこあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす あぶらあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし ごぼう かんびょう ししいたけ	692 25.9
14	金	パン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソース(2ほん) スパゲティのソテー じゃがいものスープ いちごジャム	パン じゃがいも スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ セロリー ピーマン いちご	643 26.5
		★ふるさとこんだて①★		ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とりにく みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ れんこん たまねぎ ピーマン ゆす いちじく くろまめのえだまめ
18	火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに キャベツのツナあえ さつまじる ◆りんご	ごはん さつまいも さといも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく ツナ ポールてん	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん グリンピース しょうが キャベツ こまつな りんご	650 24.3
		パン ぎゅうにゅう ペンネのピザソースやき ほうれんそうとベーコンのソテー はくさいのスープ	パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ なまあげ ふたにく とりにく ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ	641 30.2
20	木	【太田・龍田】くりわかめごはん 【石海・斑鳩】ごはん 【全校】ぎゅうにゅう さばのみそに ◆きんぴらごぼう ゆばのすましじる	【太田・龍田】くり あぶら 【全校】ごはん じゃがいも ふ さとう ごま ごまあぶら	【太田・龍田】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう ゆば さば あかみそ さつまあげ ふたにく くきわかめ	【全校】にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく	659 30.5
		さつまいもパン ぎゅうにゅう アメリカンドッグ もやしのカレーいため ミネストローネ	パン さつまいも じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ポークフランク	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト もやし ピーマン	646 25.3
24	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) チンゲンサイのかつおあえ かぼちゃのポタージュ	パン さとう パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	697 29.2
		【太田・龍田】ごはん 【石海・斑鳩】くりわかめごはん 【全校】ぎゅうにゅう さげのなんばんづけ うのはないり かきたまじる	【石海・斑鳩】くり 【全校】ごはん でんぷん あぶら さとう	【石海・斑鳩】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう たまご とうふ さげ ちくわ おから あぶらあげ	【全校】にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ	640 30.9
26	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ おんやさしいサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	パン じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	はくさい にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー グリンピース	652 27.1
		★ふるさとこんだて②★		ごはん さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ししにく とうふ あぶらあげ みそ はたはた かつおぶし のり	ごぼう ししいたけ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし
28	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば にくだんごのソースに(2こ) さんしょくごまあえ ハロウィンデザート	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし あおのり とりにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい かぼちゃ たまねぎ	646 24.4
		ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう ほうれんそうとたまごのあえもの いものこじる	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ さんま とりにく	だいこん こんにゃく にんじん しめじ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう	681 26.2