



平成28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						
4	火						
5	水	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 ぶたにく 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 いとこんにやく さやいんげん たくあん ほうれんそう	470 18.4	
6	木	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 ワンタンスープ ぶどうゼリー	パン くらさとう ワンタンのかわ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ ぶどう	460 15.8	
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かんぴょうのたまごとじ とんじる のりのつくだに	ごはん おおむぎ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ いわし とりにく とうふ のり	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しょうが ねぶかねぎ かんぴょう ねぎ ほししいたけ	521 23.6	
11	火	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 こま さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	480 19.4	
12	水	きのこのカレーライス ぎゅうにゅう だいずのふくらに ◆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 だいず 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 かんぴょう しいたけ	469 18.5	
13	木	パン ぎゅうにゅう かほちゃコロッケ 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 じゃがいも さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 かほちゃ こまつな はくさい	422 16.2	
14	金	★ふるさとこんだて①★ ごはん ぎゅうにゅう いちじくゼリー とりにくとれんこんのゆずみそがらめ くろまめのえだまめ かすじる	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ れんこん たまねぎ ピーマン ゆず いちじく くろまめのえだまめ	485 23.3	
17	月	パン ぎゅうにゅう ウイナーのケチャップソース 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	424 17.1	
18	火	パン ぎゅうにゅう パンネのピザソースやき ほうれんそうとベーコンのソテー はくさいのスープ	パン パンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ なまあげ ぶたにく 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	453 21.9	
19	水	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 ぶたにく みそ とりにく ツナ ポールテン	ごぼう にんじん こんにやく 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	450 17.4	
20	木	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 だいず ポークウイナー	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	463 17.3	
21	金	くりわかめごはん 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	ごはん じゃがいも くり あぶら ふ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ゆば わかめ さば あかみそ さつまあげ ぶたにく くわわかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう こんにやく	457 22.4	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ うのはないり かきたまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ さけ ちくわ おから あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう こんにやく ほししいたけ	455 22.9	
25	火	パン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり チンゲンサイのかつおあえ かほちゃのポタージュ	パン さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かつおぶし	かほちゃ 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	454 18.0	
26	水	★ふるさとこんだて②★ ごはん ぎゅうにゅう あじつかけのり ◆はたはたのこはくあげ ほうれんそうのおひたし ぼたんじる	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 しいたけ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	401 16.0	
27	木	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ おんやさいサラダ (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 ぶたにく 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 グリーンピース	444 18.2	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき 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 こんにやく にんじん しめじ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう	461 18.5	
31	月	やきそば ぎゅうにゅう にくだんこのソースに (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 ぶたにく 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 かほちゃ たまねぎ	426 17.1	