



10月の給食こんだて表



(I地区)

| ひ に ち | よう び | こんだてめい | ざいりょう | | | エネルギー kcal たんぱく質 g |
|-------------|---------|--------------------|-----------------------------|------------------------|--|-----------------------|
| | | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 1 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 647 22.1 |
| | | うまに | じゃがいも さとう あぶら | とりにく あげかまぼこ | たまねぎ にんじん こんにゃく インゲン | |
| | | ちくさやき | | ちくさやき | | |
| | | キャベツのあまずあえ | さとう | | キャベツ きゅうり にんじん | |
| 2 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 637 21.7 |
| | | みそしる | じゃがいも | とうふ みそ | たまねぎ こねぎ | |
| | | いわしのかぼやき | でんぶん あぶら さとう | いわし | しょうが | |
| | | きゅうりのかりかりつけ | ごま ごまあぶら | | きゅうり にんじん | |
| 6 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 642 24.0 |
| | | ヒカド | さつまいも でんぶん | とりにく | だいこん にんじん こねぎ しいたけ | |
| | | ながきてんぷら | こむぎこ さとう あぶら | ホキ たまご | | |
| | | うらかみそぼろ | さとう あぶら | ぶたにく あげかまぼこ | ごぼう もやし にんじん こんにゃく | |
| 7 | 水 | 小コッパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 631 28.1 |
| | | とんこつラーメン(めんとスープべつ) | ラーメン ごまあぶら | やきふた | キャベツ たまねぎ もやし にんじん とうもろこし こねぎ | |
| | | とりにくのケチャップいため | さとう あぶら | とりにく | たまねぎ ビーマン パプリカ | |
| | | りんご | | | りんご | |
| 8 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 672 26.3 |
| | | ごもくスープ | でんぶん あぶら | たまご ぶたにく | たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな | |
| | | サバのソースに | でんぶん あぶら さとう | サバ | しょうが | |
| | | にんじんのきんぴら | ごま さとう あぶら | | にんじん | |
| 9 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 633 22.3 |
| | | にくみそおでん | あぶら さとう じゃがいも さといも | ぶたにく ほうてん みそ | だいこん にんじん こんにゃく インゲン | |
| | | アーモンドあえ | アーモンド さとう | | キャベツ もやし にんじん | |
| | | ちりめんこんぶ | | ちりめんこんぶ | | |
| 12 | 月 | ポークカレーライス(むぎ) | こめ むぎ じゃがいも あぶら | ぶたにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん りんご | 654 21.2 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | ビーンズサラダ | あぶら さとう | しろいんげんまめ ひよこまめ | えだまめ キャベツ | |
| | | | | | | |
| 13 | 火 | さらうどん | チャーメン でんぶん あぶら | ぶたにく イカ エビ はんぺん あげかまぼこ | しいたけ キャベツ たまねぎ もやし にんじん こねぎ | 615 25.2 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | あげシューマイ | あぶら | シューマイ | | |
| | | ちゅうかあえ | ごま ごまあぶら さとう | | だいこん チンゲンサイ にんじん | |
| 14 | 水 | こめコバン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 684 28.9 |
| | | オニオンスープ | あぶら | ベーコン | たまねぎ にんじん セロリー | |
| | | たいのチーズマヨネーズやき | マヨネーズ | タイ チーズ | たまねぎ パセリ | |
| | | ごぼうサラダ | さとう あぶら | | ごぼう きゅうり にんじん | |
| 15 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 632 24.8 |
| | | ちくげんに | じゃがいも さとう あぶら | とりにく あげかまぼこ | たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく | |
| | | なつとうみそ | ごま さとう あぶら | なつとう ぶたにく みそ | こねぎ しょうが | |
| | | しおもみきゅうり | | | きゅうり | |
| 16 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 625 27.1 |
| | | とうふのちゅうかに | でんぶん さとう あぶら | とうふ ぶたにく みそ | たけのこ しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース しいたけ | |
| | | じゃこてん | | じゃこてん | | |
| | | さんしよナムル | ごま ごまあぶら さとう | | ビーマン もやし にんじん | |
| 19 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 673 25.1 |
| | | ぶたじる | じゃがいも | あつあげ ぶたにく みそ | だいこん こんにゃく にんじん ごぼう こねぎ | |
| | | いかのかりんあげ | さとう でんぶん あぶら | イカ | | |
| | | ひじきのあまからいため | さとう あぶら | ひじき あげかまぼこ あぶらあげ | にんじん | |
| 20 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 635 21.7 |
| | | やさいわん | でんぶん | ちくわ | たけのこ ごぼう はくさい にんじん こねぎ しいたけ | |
| | | にくだんごのあまずあんかけ | あぶら でんぶん さとう | ミートボール | | |
| | | ゆでキャベツ | | | キャベツ | |
| 21 | 水 | レーズンパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 641 21.2 |
| | | クリームシチュー | じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン なまクリーム | とりにく ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ にんじん しめじ パセリ | |
| | | げんきサラダ | あぶら さとう | こんぶ | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パプリカ レモン | |
| | | | | | | |
| 22 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 642 21.4 |
| | | くりつぽ | さといも くり さとう | とりにく あつあげ みそ | ごぼう にんじん インゲン しいたけ れんこん | |
| | | くきわかめのきんぴら | ごま さとう あぶら | あげかまぼこ くきわかめ | にんじん こんにゃく | |
| | | みかん | | | みかん | |
| 23 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう | こめ むぎ | ぎゅうにゅう | | 661 24.4 |
| | | にゅうめん | そうめん | はんぺん あぶらあげ | しいたけ こねぎ | |
| | | とりにくとレバーのごまみそがらめ | でんぶん あぶら ごま さとう | とりにく レバー たつたあげ みそ | しょうが | |
| | | そくせきつけ | | | はくさい きゅうり にんじん | |
| 26 | 月 | そぼろどんぶり(むぎ) | こめ むぎ さとう あぶら | とりにく たまごそぼろ | しょうが グリンピース | 599 24.0 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | ごじる | じゃがいも | だいや あつあげ とうにゅう みそ | にんじん だいこん こねぎ | |
| | | ごまあえ | ごま さとう | | キャベツ きゅうり もやし | |
| 27 | 火 | だいやごはん | こめ さとう あぶら | あげかまぼこ だいや あぶらあげ | ごぼう にんじん | 606 25.1 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | すましじる | | とうふ わかめ | たまねぎ えのきたけ こねぎ | |
| | | ぶたにくのさんしよいため | でんぶん あぶら さとう | ぶたにく | しょうが たまねぎ ビーマン パプリカ | |
| 28 | 水 | たまごパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 628 24.7 |
| | | キャベツとにくだんごのスープ | はるさめ | つくね | キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ | |
| | | きのこのクリームペンネ | ペンネ なまクリーム こめこ あぶら | ベーコン ぎゅうにゅう | しめじ マッシュルーム たまねぎ インゲン にんじん | |
| | | りんご | | | りんご | |
| 29 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 647 25.1 |
| | | とりごぼろ | | とりにく あつあげ | ごぼう しいたけ こんにゃく こねぎ | |
| | | さんまゆずみそに | | さんまゆずみそに | | |
| | | キャベツのじゃこ炒め | ごまあぶら | しらすほし | キャベツ にんじん もやし | |
| 30 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 650 23.0 |
| | | いもに | さといも さとう あぶら | ぎゅうにゅう | こんにゃく にんじん ふかねぎ | |
| | | ちくわのいそべあげ | こむぎこ あぶら | ちくわ あおのり | | |
| | | からしあえ | さとう | | ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし | |

※都合により献立内容を変更することがあります。
 ※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

