



10月の給食こんだて表



(Ⅱ地区)

ひ ら 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		637 21.7
		みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ こねぎ	
		いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	イワシ	しょうが	
		きゅうりのかりかりづけ	ごま ごまあぶら		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		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	
6	火	小コッペパン 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 ピーマン パプリカ	
		りんご			りんご	
7	水	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	
		ながさきてんぷら	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	
8	木	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		
9	金	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	
12	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	だいず 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	
13	火	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	
14	水	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	
15	木	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		
		さんしょくナムル	ごま ごまあぶら さとう		ピーマン もやし にんじん	
16	金	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		のり	きゅうり	
19	月	ポークカレーライス	こめ 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	655 21.1
		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	しるいんげんまめ ひよこまめ	えだまめ キャベツ	
20	火	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	
21	水	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	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		662 24.3
		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	
		そくせきづけ			はくさい きゅうり にんじん	
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		641 21.5
		くりつぼ	さとも 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	
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	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	
27	火	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	
		きのこのクリームパンネ	パンネ 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	
28	水	だいたいごはん	こめ さとう あぶら	あげかまぼこ だいたい 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	
		ぶたにくのさんしょくいため	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン パプリカ	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		650 23.0
		いもに	さとも さとう あぶら	ぎゅうにく	にんじん こんにゃく 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	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		647 25.1
		とりごぼうじる		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		
		キャベツのじゃこいため	ごまあぶら	しらす炙	キャベツ にんじん もやし	

※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。

