



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
			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	たんぱく質 g
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		636 25.4
		ジャーチャンどうふ	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ふかねぎ しいたけ しょうが	
		ちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
3	火	あきのかおりごはん	こめ くり さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ しいたけ	633 24.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		つみれじる		おやさいつみれ	たまねぎ えのきたけ こねぎ	
4	水	こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぶん しょうしんこ さとう あぶら	こうやどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	614 28.8
		コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	
5	木	タンドリーチキン	オリーブオイル	とりにく ヨーグルト		630 24.4
		ドレッシングサラダ	さとう あぶら		きゅうり とうもろこし えだまめ レモン	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
6	金	けんちんじる	じゃがいも	あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう こんにやく ふかねぎ	629 28.5
		いわしおかか		いわしおかか		
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり もやし	
7	土	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		629 28.5
		すましじる		とうふ かまぼこ わかめ	えのきたけ たまねぎ こねぎ	
		ながさきてんぷら	こむぎこ さとう あぶら	とりにく たまご	ごぼう もやし にんじん こんにやく	
8	日	うらかみそぼろ	さとう あぶら	ぶたにく		653 20.4
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ	えのきたけ たまねぎ にんじん こねぎ	
9	月	かぼちゃひきにくフライ	あぶら	かぼちゃひきにくフライ	キャベツ にんじん	607 27.9
		キャベツのひじきあえ		しそあじひじき		
		こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	
10	火	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン		607 27.9
		ホキのムニエル	こむぎこ パター あぶら	ホキ	きゅうり えだまめ にんじん	
		アーモンドサラダ	さとう アーモンド あぶら		しいたけ キャベツ たまねぎ もやし にんじん こねぎ	
11	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	633 23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるまき	あぶら	はるまき		
12	木	りんご			りんご	635 23.6
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
13	金	なつとうみそ	さとう ごま あぶら	なつとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが	658 27.8
		しおもみきゅうり			きゅうり	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
14	土	ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう こねぎ	616 25.6
		チキンカツ	こむぎこ パター あぶら	とりにく たまご		
		キャベツのあますあえ	さとう		キャベツ	
15	日	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		618 23.6
		しらたまじる	しらたま	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	
		サバのおしやり		サバ		
16	月	くきわかめのきんぴら	さとう ごま あぶら	ぶたにく だいず くきわかめ	にんじん	618 23.6
		レーズンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら パター 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	
17	火	げんきサラダ	さとう あぶら	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	638 24.6
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	
18	水	わふうハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	608 21.1
		こふきいも	じゃがいも			
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
19	木	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 こんにやく いんげん	660 21.3
		きゅうりとほるさめのすのもの	ほるさめ さとう ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
		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 グリンピース りんご	
20	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 23.8
		コーンサラダ	さとう あぶら		とうもろこし キャベツ えだまめ	
		だいずごはん	こめ さとう	あげかまぼこ だいず	にんじん	
21	土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 23.8
		さつまじる	さつまいも	あつあげ とりにく みそ	こんにやく ごぼう にんじん こねぎ	
		ししゃもフリッター	あぶら	ししゃもフリッター	キャベツ きゅうり あかしそ	
22	日	ゆかりあえ				608 21.1
		はちみつパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		キャベツとにくだんごのスープ		つくね	キャベツ たまねぎ にんじん	
23	月	きのこのクリームペンネ	ペンネ こめこ なまクリーム あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん パセリ	645 26.7
		みかん			みかん	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
24	火	ちくぜんに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく	657 25.6
		さんまのかんろに		さんまのかんろに		
		もやしのすのもの	さとう		もやし きゅうり	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		610 25.7
		きしめんじる	きしめん	とりにく はんぺん	たまねぎ しいたけ こねぎ	
		ぶたにくのいろどりごまみそがらめ	でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく みそ	しょうが ピーマン パプリカ	
26	木	そぼろどん(むぎ)	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく	しょうが グリンピース	610 25.7
		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 ふかねぎ	
27	金	そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	630 25.1
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		はつぼうさい	でんぶん あぶら	うずらのたまご ぶたにく エビ イカ はんぺん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	
28	土	あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ		630 25.1
		きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら		きゅうり にんじん	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和5年10月 大村市教育委員会)

10月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日です。