



10月の給食こんだて表



(Ⅱ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		658 27.8
		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	
		チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく たまご		
		キャベツのあまずあえ	さとう		キャベツ	
3	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		614 28.8
		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	
		タンダーチキン	オリーブオイル	とりにく ヨーグルト		
		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	
4	水	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	
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぶん じょうしんこ 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	
5	木	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		
		うらかみそぼろ	さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう もやし にんじん こんにやく	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630 24.4
		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	
		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	
10	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		607 27.9
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	
		ホキのムニエル	こむぎこ パター あぶら	ホキ		
		アーモンドサラダ	さとう アーモンド あぶら		きゅうり えだまめ にんじん	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		653 20.4
		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	
		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	
		キャベツのひじきあえ		しそあじひじき	キャベツ にんじん	
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		635 23.6
		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	
		なっとうみそ	さとう ごま あぶら	なっとう 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	
13	金	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		
		りんご			りんご	
16	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 あぶら		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
		レーズンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
17	火	クリームシチュー	じゃがいも 小むぎこ 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	618 23.6
		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	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	
18	水	サバのおやき	さとう ごま あぶら	ぶたにく だいたい ぐきわかめ	にんじん	616 25.6
		くきわかめのきんぴら				
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	
19	木	きゅうりとほるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん	608 21.1
		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	
		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	
20	金	こぶきいも			じゃがいも	638 24.6
		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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごじる	じゃがいも	だいたい あつあげ とうにゅう みそ	にんじん だいこん ふかねぎ	
23	月	そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	610 25.7
		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	
		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	
24	火	みかん			みかん	605 23.8
		だいたいごはん	こめ さとう	あげかまぼこ だいたい	にんじん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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	
25	水	ししゃもフリッター	あぶら	ししゃもフリッター		631 23.8
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	
26	木	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	657 25.6
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	
		さんまのかんろに	さとう	さんまのかんろに		
27	金	もやしすのもの			もやし きゅうり	645 26.7
		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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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	
30	月	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		660 21.3
		ミネストローネ	しろいんげんまめ シェルマカロニ じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト	
		てりやきチキン	さとう	とりにく	しょうが	
		いんげんのソテー	あぶら		いんげん とうもろこし	
31	火					607 28.1

※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。