

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 10月の給食こんだて表 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

※ 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。

(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
1	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		643 23.2
		きしめん	きしめん	とりにく	たまねぎ こまつな しいたけ ふかねぎ	
		イカのかりんあげ	さとう あぶら でんぶん	イカ		
		きりぼしだいこんのサラダ	さとう あぶら ごま		だいこん きゅうり にんじん	
2	水	たてわりコッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		600 27.3
		しろいんげんまめのポタージュ	じゃがいも しろいんげんまめ なまクリーム	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ とうもろこし いんげん	
		スティックドッグ ケチャップ		スティックドッグ		
		やさいソテー	あぶら		ピーマン にんじん キャベツ	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		603 23.6
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく こねぎ	
		サンマゆずみそに		サンマゆずみそに		
		ごまあえ	さとう ごま		キャベツ きゅうり もやし	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		636 24.3
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
		にくだんごのあまずい	あぶら さとう	にくだんご	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ	
		ミニようなしゼリー	ゼリー			
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		635 19.6
		ビーフン	ビーフン あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし 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	
		はくさいのひじきあえ		しそあじひじき	はくさい にんじん	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605 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		
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	
9	水	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		628 24.7
		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 ブロッコリー	
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		650 25.1
		さつまじる	じゃがいも	あつあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん ふかねぎ こんにやく	
		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	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが	
11	金	おやこどん(むぎ)	こめ むぎ さとう でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	601 25.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カリボリアーモンド	くろざとう アーモンド	だいたい にぼし		
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646 25.4
		すましじる		とうふ はんぺん	たまねぎ えのきたけ こねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	
16	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		597 28.5
		ポテトスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	
		カップオムレツ	あぶら	たまご ぶたにく スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	
		ミニトマト いちごジャム	ジャム		ミニトマト	
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		663 26.1
		ジャーチャンどうふ	あぶら さとう でんぶん	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	
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん もやし とうもろこし	
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		666 24.6
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ふかねぎ	
		サバのスパイシーあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	サバ	レモン	
		ながよそぼろ	さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう つきこんにやく しいたけ もやし たけのこ	
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		604 25.3
		ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん もやし しょうが きくらげ	
		やきにく	あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	
22	火	あきのかおりごはん	こめ くり さとう	あぶらあげ	にんじん しめじ えだまめ しいたけ	610 25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		のっぺいじる	じゃがいも でんぶん	とりにく	だいこん こんにやく しいたけ ふかねぎ	
23	水	さかなのやさいあんかけ	でんぶん あぶら さとう	アジ	たまねぎ ピーマン にんじん	601 27.6
		こめコパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいたい ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	
		アーモンドサラダ	さとう アーモンド あぶら		きゅうり にんじん とうもろこし	
24	木	りんご			りんご	614 22.5
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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 こまつな	
		チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく たまご		
25	金	キャベツのソースいため	あぶら		キャベツ にんじん	649 25.2
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	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	
		なっとうみそ	さとう あぶら ごま	ぶたにく なっとう みそ	しょうが こねぎ	
28	月	しおもみきゅうり			きゅうり	611 23.8
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		はるさめスープ	はるさめ	つくね	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	
29	火	すぶた	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ	626 24.8
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ	
		クロダイすりみフライ	あぶら	クロダイすりみフライ		
30	水	くきわかめのきんぴら	あぶら さとう ごま	とりにく くきわかめ	にんじん いんげん こんにやく	600 24.4
		はちみつパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		たまごスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ こまつな とうもろこし	
		きのこのクリームペンネ	ペンネ なまクリーム あぶら こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	エリンギ しめじ たまねぎ パセリ にんじん	
31	木	みかん			みかん	631 23.2
		こんさいカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん えだまめ りんご	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ごまドレッシングサラダ	あぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり もやし 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6年10月 大村市教育委員会)