

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 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	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		614 27.6
		しろいんげんまめのポターージュ とりにくのケチャップいため	じゃがいも しろいんげんまめ さとう あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく	たまねぎ とうもろこし いんげん たまねぎ ピーマン パプリカ	
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		671 28.0
		ジャーチャンどうふ やきぎょうざ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ ぎょうざ	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ しいたけ しょうが にんにく	
		ナムル	ごま ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613 23.9
		さわにわん	でんぷん	ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん こねぎ しいたけ えのきたけ	
		イカのかりんあげ そくせきづけ	さとう でんぷん あぶら	イカ	キャベツ きゅうり にんじん	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
6	月	さといものそぼろに シシャモいそべフライ きゅうりのカリカリづけ おつきみゼリー	じゃがいも さといも さとう あぶら あぶら ごま ごまぶら ゼリー	ぶたにく あつあげ シシャモフライあおさいり	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんじん	635 21.5
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ヒカド	さつまいも でんぷん	はんぺん	だいこん にんじん こねぎ しいたけ	
		ながさきてんがら うらかみそぼろ	こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら	とりにく たまご ぶたにく	ごぼう もやし にんじん こんにやく	
		レーズンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
8	水	クリームシチュー えだまめサラダ バナナ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	667 25.2
		おやこどん(むぎ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ とうもろこし	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		651 26.2
		とりごぼうじる わふうハンバーグ ごまあえ	さとう あぶら ごま さとう	とりにく あつあげ ハンバーグ	ごぼう しいたけ こんにやく こねぎ たまねぎ しめじ にんじん きゅうり もやし	
		あきのかおりごはん ぎゅうにゅう	こめ くり さとう	あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ えだまめ しいたけ	
		のっぺいじる さかなのやさいあんかけ	さといも でんぷん でんぷん あぶら さとう	とりにく アジ	だいこん こんにやく ふかねぎ たまねぎ ピーマン にんじん	
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		616 27.0
		ポークビーンズ アーモンドサラダ いちごジャム	じゃがいも あぶら さとう あぶら アーモンド ジャム	だいたい ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし にんじん	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたじる サンマみぞれに	じゃがいも ごま さとう	あつあげ ぶたにく みそ サンマみぞれに	こんにやく にんじん ごぼう ふかねぎ だいこん きゅうり にんじん	
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		613 25.7
		やさいわん チキンカツ もやしとにらのいためもの	でんぷん あぶら あぶら	ちくわ ささみカツ ぶたにく	たけのこ ごぼう はくさい にんじん こまつな もやし なら	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		ちくぜんに きゅうりとはるさめのすのもの	じゃがいも さとう あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	とりにく あげかまぼこ	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく きゅうり にんじん	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		615 25.7
		ワンタンスープ やきにく	ワンタン ごまあぶら あぶら さとう	とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく	
		こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
22	水	ポテトスープ カップオムレツ りんご	じゃがいも あぶら	ベーコン たまご ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えだまめ りんご	605 28.4
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		すましじる とりにくのからあげ ほうれんそうのあえもの	あぶら でんぷん さとう	とうふ はんぺん とりにく	たまねぎ えのきたけ ふかねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
24	金	にくじゃが なっとうみそ しおもみきゅうり てまきのり	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく みそ のり	こんにやく にんじん ごぼう ふかねぎ たまねぎ にんじん いんげん こんにやく こねぎ しょうが きゅうり	664 27.2
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		ちゅうかスープ すぶた	はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	つくね ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん なら しいたけ にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
28	火	さつまじる アジすりみフライ くきわかめのきんぴら	さつまいも あぶら ごま さとう あぶら	あつあげ とりにく みそ アジすりみフライ ぶたにく くきわかめ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ふかねぎ にんじん えだまめ こんにやく	637 23.1
		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 きのこのクリームペンネ みかん	でんぷん こめこ あぶら ペンネ	ベーコン たまご とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし しめじ エリンギ たまねぎ にんじん みかん	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
30	木	きしめんじる こうやどうふのそぼろあんかけ しそあじひじき	きしめん でんぷん しょうしんこ あぶら さとう	とりにく はんぺん こおりとうふ ぶたにく しそあじひじき	たまねぎ こまつな しいたけ こねぎ たまねぎ にんじん いんげん しょうが	645 22.4
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		こんにゃくカレーライス ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら	ぶたにく 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	
31	金	ごまドレッシングサラダ	あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん	656 22.2

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和7年10月 大村市教育委員会)