

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 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。(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
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		609 21.4
		さいいものそぼろに	じゃがいも さといも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん	
		シシャモいそべフライ	あぶら	シシャモフライあおさいり		
		きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん	
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		612 24.0
		さわにわん	でんぶん	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	さとう でんぶん あぶら	イカ		
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		672 27.9
		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 こねぎ しいたけ しょうが にんにく	
		やきぎょうざ		ぎょうざ		
		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	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		624 23.5
		しらたまじる	しらたま	はんぺん	たまねぎ えのきたけ こねぎ	
		とりにくのてりやき	さとう でんぶん	とりにく	しょうが	
		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	
7	火	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		667 25.2
		クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら パター	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	
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	
		バナナ			バナナ	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		636 25.3
		ヒカド	さつまいも でんぶん	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	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		650 26.3
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	ごぼう しいたけ こんにやく こねぎ	
		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	
		ごまあえ	ごま さとう		にんじん きゅうり もやし	
10	金	おやかどん	こめ 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	627 25.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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	
14	火	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	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 あぶら アーモンド		きゅうり とうもろこし にんじん	
		いちごジャム	ジャム			
15	水	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	607 25.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく	だいこん こんにやく ふかねぎ	
		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 ビーマン にんじん	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		614 25.6
		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	あぶら	ささみカツ		
		もやしとにらのいためもの	あぶら	ぶたにく	もやし にら	
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		647 25.1
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう ふかねぎ	
		サンマみぞれに		サンマみぞれに		
		ほしだいこんのすのもの	ごま さとう		だいこん きゅうり にんじん	
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		636 25.8
		ちゅうかスープ	はるさめ	つくね	キャベツ たまねぎ にんじん にら しいたけ	
		すぶた	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ	
21	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		605 28.4
		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	
		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	
		りんご			りんご	
22	水	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	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 さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン りんご にんにく	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		664 27.2
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
		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			きゅうり	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		633 24.5
		すましじる		とうふ はんぺん	たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	
		とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが	
		ほうれんそうのあえもの	さとう		ほうれんそう もやし にんじん	
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		610 21.0
		ちくぜんに	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 こんにやく	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
28	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		612 25.1
		たまごスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ ちんげんさい とうもろこし	
		きのこのクリームペンネ	ペンネ こめこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん	
		みかん			みかん	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		637 23.1
		さつまじる	さつまいも	あつあげ とりにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ふかねぎ	
		アジすりみフライ	あぶら	アジすりみフライ		
		くわがめのかきんぴら	ごま さとう あぶら	ぶたにく くわがめ	にんじん えだまめ こんにやく	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう		656 22.2
		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	
31	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		645 22.4
		きしめんじる	きしめん	とりにく はんぺん	たまねぎ こまつな しいたけ こねぎ	
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぶん しょうしんこ あぶら さとう	こおりとうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	
		しそあじひじき		しそあじひじき		

※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)