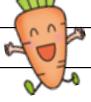


10月 こんだてよていひょう さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			エネルギー - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		くきいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	さとう・あぶら 	とりにく・ぶたにく	ふるね・にんにく	
	オニオンソース	さとう・あぶら		たまねぎ・トマト	
	粉ふき芋	じゃがいも			
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・だけのこ・さやいんげん	
	にくだんごスープ	はるさめ・こむぎこ・でんぶん・パンこ・さとう		にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしょくどん(ツナそぼろ)	あぶら・さとう 	まぐろあぶらづけ・かつおあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリンピース	
	にしょくどん(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	じゅうごやゼリー	さとう		みかんかじゅう・レモンかじゅう	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ	
	くろはんべんのおちゃフライ	でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちや	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・ごま・さとう		きゅうり・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	とうふのカレーどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	とうふのカレーどん(ぐ)	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	ふるね・にんにく・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・にんじん・コーン	
	さつまいもとだいすのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいす・ハム	きゅうり・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーゼリー・ブルーベリーかじゅう	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ハヤシライス(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ハヤシライス(レウ)	バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも	ぶたにく スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト グリンピース・ふるね・にんにく	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	なめし	こめ・むぎ	かつおけづりぶし	あおな	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクトドウフ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・こまつな	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん	

*17日から31日は、裏面をみてください。 

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			エネルギー - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぶん さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・ほしこいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
	わかめふりかけ	さとう	かつおぶし・わかめ・のり	せんちや	
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647
	げんまいりロールパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポテまめグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ワインナー・いんげんまめ	たまねぎ・コーン・ピーマン	
	マカロニスープ	マカロニ・あぶら	スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ		
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいすのあげに	あぶら・でんぶん・さとう	さわら・だいす	ふるね	
	おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ		とりにく	にんにく・ふるね	
	ごまソース	さとう・ごま		トマト	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	こまつなふたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなふたどん(ぐ)	こんにゃく・あぶら・さとう でんぶん	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぶん・あぶら・さとう	いんげんまめ・きなこ		
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ビビンバ(にくみそ)	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ビビンバ(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ビビンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ・とうふ	にんじん・たまねぎ・にら	
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいす スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	たら		
	ごまソース	さとう・ごま			
	こまつなにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん	
	オムレツ	さとう・でんぶん・あぶら	たまご		
	ケチャップソース	さとう		トマト	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
	かぼちゃのクリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	

今月の給食は22回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。