



10月のこんだてよていひょう



R7.10月
さくら市学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	おもなざりょう（※しようりょうがすぐないしょくひんや、いちぶのちょうみりょうはきさいしておりません）						えいようか エネルギー - (kcal)
		【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		
		おもにからだをつくるもとになる たんぱくしつ	むきしつ	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン	おもにエネルギーのもとになる たんすいかぶつ	ししつ		
	※ざいりょうとうのつごにより、こんだてをへんこうするばいがあります。 あらかじめごりょうしょうください。	にく・さかな たまご・たいず	こさかな・かいそう にゅうせいひん	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	こめ・パン いも・さとう	あぶら・バター こま	たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえん とうどうりょう (g)
1 水	ミルクパン ぎゅうにゅう てりやきにくだんご ツナいりキャベツサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく・ふたにく・たいず ツナ ワインナー	ぎゅうにゅう にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン キャベツ・たまねぎ・だいこん	パン さとう	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	596 22.2 26.9 3.2	
2 木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きりぼしだいこんのにもの こまつなとさつまいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・いんげん こまつな・にんじん	だいこん・しいたけ・ねぎ	ごめ さとう・でんぶん	サラダあぶら	613 22.7 14.6 2.2	
3 金	ミルクパン ぎゅうにゅう ハムカツ ソース コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ・とうもろこし・きゅうり たまねぎ・だいこん・セロリ	パン パンこ	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	582 20.7 19.6 3.0	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに いそべあえ のっぺいじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう いわし・みそ のり とりにく・とうふ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ほうれんそう・にんじん にんじん	もやし だいこん・しいたけ・ねぎ なし	ごめ さとう・こめこ さとう さといも・でんぶん さとう	ごま	621 23.6 15.5 2.2	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう セルフにしょくどん とりそぼろ ほうれんそうのおひたし キムチとんじる	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう・にんじん にんじん	しょうが もやし だいこん・ねぎ・はくさい・りんご（こんにゃく）	ごめ さとう	ごま	611 27.4 17.1 2.8	
8 水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん・ブロッコリー にんじん・こまつな	いちご しょうが・レモン キャベツ・きゅうり・コーン セロリ・たまねぎ	パン・さとう でんぶん・さとう	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	588 25.4 19.9 2.7	
9 木	わかめごはん ぎゅうにゅう きんぴらハンバーグ ひじきとツナのいろどりナムル なめこじる	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・とうふ ツナ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にんじん にんじん	たまねぎ・ごぼう・しょうが もやし・きゅうり なめこ・ねぎ	ごめ さとう さとう	ごま・サラダあぶら ごまあぶら	611 25.2 17.9 2.7	
10 金	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ マカロニサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり はくさい・もやし	パン じやがいも・こめこ・でんぶん マカロニ こむぎこ	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	591 24.5 21.8 2.4	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ポークしゅうまい（2） ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ふたにく・とうふ・みそ ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん・にら	ねぎ たまねぎ・ キャベツ	ごめ さとう・でんぶん パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	686 27.8 23.3 2.0	
17 金	スライスまるパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ ソース イタリアンサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう タラ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・ほうれんそう	キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・マッシュルーム・しめじ	パン パンこ・こむぎこ マカロニ	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	609 25.2 22.6 3.0	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー プロッコリーとじゃこのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん・トマト ちりめんじゃこ にんじん・プロッコリー	たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり レモン	ごめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	729 18.3 17.5 2.3	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのごまあえ にらいりかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく・ふたにく たまご・とうふ	トマト ほうれんそう・にんじん にら・にんじん	たまねぎ・にんにく もやし えのきたけ	ごめ さとう さとう でんぶん	ごま	640 26.1 18.7 2.3	
22 水	バターロール ぎゅうにゅう スペグティナポリタン チキンナゲット(2) フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく・おから	ピーマン にんじん	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・コーン	パン スペグティ パンこ・こむぎこ・でんぶん・とうもろこし	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	675 23.3 26.1 2.8	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ちぐさあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし たまねぎ・ねぎ	ごめ		589 30.7 11.4 2.4	
24 金	スライスバーターコッペパン ぎゅうにゅう ロングワインナー ケチャップ ポパイサラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう・にんじん にんじん・パセリ	もやし・コーン たまねぎ・しめじ	パン		693 23.1 32.8 3.2	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのてんぶら しょうゆ はるさめサラダ えのきのみそしる	タラ ハム とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん わかめ	もやし・きゅうり えのきたけ・たまねぎ・ねぎ	こむぎこ・でんぶん はるさめ・さとう	サラダあぶら	626 23.9 17.9 2.6	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのごまみそに キャベツのおかかあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく・みそ かつおぶし なっとう	にんじん にんじん	だいこん・ねぎ・しいたけ（こんにゃく） キャベツ・もやし	ごめ さとう	ごま・サラダあぶら	647 25.0 19.4 2.1	
29 水	くろコッペパン ぎゅうにゅう メンチカツ ソース きりぼしだいこんとささみのサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ふたにく・だいす とりにく とりにく・ふたにく	にんじん にんじん・ほうれんそう	たまねぎ だいこん・きゅうり・キャベツ もやし・しいたけ・たまねぎ	パン パンこ さとう はるさめ・パンこ	サラダあぶら ごま・ごまあぶら	569 23.1 19.9 3.1	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいたために とんじる	ぎゅうにゅう さば だいす・さつまあげ・あぶらあげ ふたにく・とうふ・みそ	にんじん ひじき にんじん にんじん	(こんにゃく) だいこん・ごぼう・ねぎ（こんにゃく）	ごめ さとう じゃがいも	サラダあぶら サラダあぶら	642 29.1 19.0 2.5	
31 金	(おにぎりの日) ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ツナのりすあえ だいこんととうふのみそしる ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ・とうふ・みそ とうにゅう	のり にんじん にんじん かぼちゃ	しょうが もやし だいこん・ねぎ	でんぶん さとう さとう	サラダあぶら	432 23.5 24.3 1.8	

【1しそくあたりのえいようか】 がっこうきゅうしょくせしゅきじゅん エネルギー: 650kcal たんぱくしつ: 24.0g ししつ: 20.2g しょくえんそうとうりょう: 2.0g

☆☆こんだてについて☆☆

10月31日(金)はおにぎりの日です。おかげやぎゅうにゅうはがっこうでです。たべられるぶんのおにぎりをいえからもってきてください。

