



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

		こんだてめい	おもなざいりょう（※しりょうがすくないしょくひんや、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	
		※ ざいりょうとうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。あらかじめごりょうしょうください。	【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		1人分 - (kcal)	
ひづけ			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱくしつ④	
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	ししつ⑤	
			にく・さかな たまご・だいず	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 ごま	しょくえん そうとうりょう ⑥	
1		水	ミルクパン んぎゅうにゅう てりやきにくだんご ツナいりキャベツサラダ ポトフ	とりにく・ぶたにく・だいず ツナ ウインナー	んぎゅうにゅう		たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・んぎゅうり・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 んぎゅうにゅう あつやきたまご きりほしだいこんのもの こまつなとさつまいものみそしる	たまご さつまあげ あぶらあげ・みそ	んぎゅうにゅう	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	こめ 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 んぎゅうにゅう ハムカツ ソース コールスローサラダ ミネストローネ	ハム ぶたにく	んぎゅうにゅう		キャベツ・とうもろこし・んぎゅうり 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 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	いわし・みそ とりにく・とうふ・あぶらあげ	んぎゅうにゅう 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	こめ 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 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	とりにく ぶたにく・とうふ・さば	んぎゅうにゅう	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）	こめ 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 んぎゅうにゅう とりにくのレモンソースがけ コーンサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	んぎゅうにゅう	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・んぎゅうり・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 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	とりにく・とうふ ツナ とうふ・みそ	んぎゅうにゅう・わかめ 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・んぎゅうり なめこ・ねぎ	こめ 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 んぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ マカロニサラダ ワナタンスープ	とりにく ぶたにく	んぎゅうにゅう	にんじん にんじん・こまつな	キャベツ・んぎゅうり はくさい・もやし	パン じゃがいも・こめこ・でんぶん マカロニ	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 んぎゅうにゅう マーボー豆腐 ポークしゅうまい（2） ツナとわかめのあえもの	ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく ツナ	んぎゅうにゅう わかめ	にんじん・にら にんじん	ねぎ たまねぎ・ キャベツ	こめ 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 んぎゅうにゅう 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	タラ とりにく	んぎゅうにゅう	にんじん にんじん・ほうれんそう	キャベツ・んぎゅうり・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	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 んぎゅうにゅう ポークカレー ブロッコリーとじゃこのサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とうにゅう	んぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん・トマト にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・りんご キャベツ・んぎゅうり レモン	こめ 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 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 にらりりかきたまじる	とりにく・ぶたにく たまご・とうふ	んぎゅうにゅう	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 えのきだけ	こめ 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 んぎゅうにゅう スパゲティナポリタン チキンナゲット(2) フレンチサラダ	ウインナー とりにく・おから	んぎゅうにゅう	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・んぎゅうり・コーン	パン スパゲティ	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 んぎゅうにゅう とりにくのてりやき ちくさあえ じゃがいものみそしる	とりにく ハム あぶらあげ・みそ	んぎゅうにゅう 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	こめ さとう じゃがいも		589 30.7 11.4 2.4
24		金	スライスバターコッペパン んぎゅうにゅう ロングウインナー ケチャップ ポパイサラダ さつまいもシチュー	ウインナー とりにく	んぎゅうにゅう	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 さつまいも	ドレッシング	693 23.1 32.8 3.2
27		月	ごはん んぎゅうにゅう しろみさかなのてんぷら 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	んぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし・んぎゅうり えのきだけ・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 んぎゅうにゅう とりにくとやさしいのごまみそに キャベツのおかかあえ なっとう	とりにく・みそ かつおぶし なっとう	んぎゅうにゅう	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	こめ 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 んぎゅうにゅう メンチカツ ソース きりほしだいこんとささみのサラダ にくだんごスープ	ぶたにく・だいず とりにく とりにく・ぶたにく	んぎゅうにゅう	にんじん にんじん・ほうれんそう	たまねぎ だいこん・んぎゅうり・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 んぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために とんじる	さば だいず・さつまあげ・あぶらあげ ぶたにく・とうふ・みそ	んぎゅうにゅう 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）	こめ 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） んぎゅうにゅう 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	とりにく ツナ あぶらあげ・とうふ・みそ とうにゅう	んぎゅうにゅう のり	ほうれんそう・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しょくあたりのえいようか】 がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん 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。おかずやギョウにゅうはがつこうです。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。

