



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（※しより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】		I値* -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(g)
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	ししつ(g)
			にく・さかな たまご・だいず	こざかな・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(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	とりにく・ぶたにく・だいず ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	にんじん・いんげん だいこん・しいたけ・ねぎ こまつな・にんじん	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　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	ぎゅうにゅう	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	いわし・みそ 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 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　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	ぎゅうにゅう	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　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	ぎゅうにゅう	いちご しょうが・レモン キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・こまつな セロリ・たまねぎ	パン・さとう でんぶん・さとう じゃがいも・マカロニ	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 ひじきとツナのいりどりナムル なめこじる	とりにく・とうふ ツナ とうふ・みそ わかめ	ぎゅうにゅう・わかめ	たまねぎ・ごぼう・しょうが もやし・きゅうり 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　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	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり 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 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	ぎゅうにゅう	にんじん・にら 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　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	ぎゅうにゅう	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	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 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 とらにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり 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　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	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 えのきたけ	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　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	ウィンナー とりにく・おから	ぎゅうにゅう	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 スパゲティ 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 わかめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん 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　ぎゅうにゅう ロングウィンナー　ケチャップ ポパイサラダ さつまいもシチュー	ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん にんじん・パセリ 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　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 わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん 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	とりにく・みそ かつおぶし なっとう	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　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	ぶたにく・だいず とりにく とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 ひじき	ぎゅうにゅう	（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）　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 かぼちゃ	ぎゅうにゅう のり	しょうが ほうれんそう・にんじん にんじん 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。おかずやぎゅうにゅうはがっこうでます。たべられるぶんのおにぎりはいえからもってきてください。

