

10月

こんだて ひょう
献立表



こんだて ひょう
今月の給食目標
た

食べものののはたらきを知ろう



白田市のHPにて
毎月献立表を
掲載しています。



津江学校給食共同調理場

日	曜	主 食	主 菜 ・ 副 菜	エネルギー (kcal)		き	あか	みどり
				小	中			
1	水	麦ごはん	スープぎょうざ 鶏肉のさっぱり煮	562	732	米 麦 砂糖	牛乳 とり肉 ベーコン ぎょうざ	キャベツ 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ しょうが ねぎ
2	木	まあるいパン	ビーフシチュー 切り干し大根サラダ	590	732	パン 油 マヨネーズ じゃがいも 黒砂糖	牛乳 ぎゅう肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー トマト きゅうり 切干大根
3	金	栗ごはん	のっぺい汁 魚のおろし焼き	592	732	米 砂糖 栗 さといも でんぷん	牛乳 さば とり肉 油揚げ	だいこん にんじん かぼす ごぼう えのき ねぎ だいこん
6	月	麦ごはん	タイピーエン 根菜肉詰信田 十五夜ゼリー	577	695	米 麦 ごま油 油 ゼリー	牛乳 ぶた肉 イカ かまぼこ はるさめ 油揚げ	にんじん 玉ねぎ はくさい いんげん しいたけ れんこん ごぼう
7	火	麦ごはん	にゅうめん ミックスみそ豆	567	717	米 麦 油 砂糖 そうめん でんぷん	牛乳 凍り豆腐 みそ ぶた肉 ひよこ豆 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ チンゲン菜
8	水	麦ごはん	豚肉と根菜の味噌煮 さつまいもサラダ	596	753	米 麦 油 さつまいも じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	牛乳 みそ チキンハム ぶた肉 厚揚げ 大豆 白大豆	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり にんじん しいたけ いんげん
9	木	まあるいパン	マカロニのクリーム煮 トマトオムレツ せんいプラスアップルジャム	587	697	パン じゃがいも マカロニ バター ジャム	牛乳 とり肉 チーズ オムレツ	にんじん 玉ねぎ
10	金	麦ごはん	にわとり汁 魚の天ぷらピリ辛ソース ブルーベリーゼリー	643	763	米 麦 油 ゼリー さといも 砂糖	牛乳 とり肉 ホキ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ こんにゃく ブルーベリー
13	月	スポーツの日						
14	火	麦ごはん	五目汁 豚肉のオイスターソース炒め	557	685	米 麦 さつまいも 油	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	にんじん ごぼう ほうれん草 小松菜 玉ねぎ にんにく
15	水	麦ごはん	春雨と肉団子のスープ 魚のもみじ焼き	550	695	米 麦 ごま マヨネーズ	牛乳 鮭 肉団子 はるさめ	はくさい しめじ にんじん きくらげ こまつな 玉ねぎ
16	木	揚げパン	ボルシチ 元気ヨーグルト	583	707	パン じゃがいも 油 砂糖 バター	牛乳 ヨーグルト きな粉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト ピーツ
17	金	麦ごはん	味噌汁 チキン南蛮(キャベツ) タルタルソース	640	806	米 麦 タルタルソース じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 わかめ みそ とり肉	玉ねぎ にんじん えのき ねぎ
20	月	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ煮 野菜コロッケ	666	797	米 麦 砂糖 油	牛乳 かまぼこ 卵 とり肉 凍り豆腐 コロッケ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ いんげん
21	火	こぎつねごはん	すまし汁 さんまの甘露煮	579	707	米 砂糖 油	牛乳 かまぼこ さんま 油揚げ とり肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ
22	水	麦ごはん	とりすき 天ぷら	528	695	米 麦 天ぷら粉 油 砂糖 さつまいも	牛乳 とり肉 厚揚げ	にんじん しいたけ 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ えのき
23	木	まあるいパン	ミートスパゲティ フルーツゼリー	687	842	パン スパゲティ 油	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ みかん 黄桃 バイン ナタデココ アセロラ
24	金	麦ごはん	にら豚じゃが ほうれん草のガーリックソテー	545	689	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン ぶた肉 天ぷら	にんにく にんじん 玉ねぎ コーン にら こんにゃく ほうれん草
27	月	青雲祭 振替休日						
28	火	麦ごはん	野菜たっぷりカレー かぼす和え	607	768	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 大豆	玉ねぎ トマト かぼちゃ 小松菜 もやし にんじん なす ピーマン にんにく かぼす
29	水	麦ごはん	根菜のごま汁 魚のコーンマヨソース焼き	536	672	米 麦 マヨネーズ さといも ごま 小麦粉	牛乳 おから 油揚げ みそ ホキ	だいこん にんじん えのき ごぼう れんこん ねぎ コーン
30	木	まあるいパン	じゃがもちスープ 照り焼きチキンパティ(キャベツ・チーズ)	615	728	パン いももち	牛乳 チーズ チキンハム 照り焼きチキン	玉ねぎ にんじん はくさい 小松菜 キャベツ
31	金	麦ごはん	坦々風系こんにゃく かばちやひき肉フライ	603	789	米 麦 ごま油 ごま 油	牛乳 豆乳 ぶた肉 かばちやひき肉フライ	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし こんにゃく にら
平均栄養価				591	733	※献立により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 ※小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。		

★今月の日産食材★

・お米(日産産ひのひかり)
・干しいたけ ・もやし ・きくらげ ・エノキ ・じゃがいも
・さつまいも ・ピーマン ・くり

かみかみメニューの日

10月31日(金曜日)
HALLOWEEN

牛乳は毎日つきます!

