

10月



こん だて ひょう

献立表

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標た し
食べものののはたらきをしよう牛乳は毎日
つきます!

津江学校給食共同調理場

日	曜	主 食	副 食	スプ リ ン	エネルギー (kcal)		き	あか	みどり
					小	中	主に熱や力になるもの	主に血や肉になるもの	主に体の調子をととのえるもの
1	木	コッペパン	根菜のポトフ ペンネのミートソース		549	714	パン 油 じゃがいも ペンネ	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ 牛肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 プロッコリー にんにく しょうが グリンピース
2	金	麦ごはん	すき焼き風煮 ホキ天玉揚げ		601	781	米 麦 油 砂糖 春雨	牛乳 牛肉 厚揚げ ホキ	にんじん 大根 白菜 白ねぎ こんにゃく
5	月	ゆかりごはん	つくねと野菜のスープ きなこのゆでもち		570	741	米 春雨 ごま油 砂糖 ゆでもち(さつま芋、餅)	牛乳 肉団子(鶏) きなこ	梅 にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ
6	火	麦ごはん	ごま汁 さんまの生姜煮		599	779	米 麦 油 里芋 ごま	牛乳 豚肉 みそ さんま	にんじん 大根 ごぼう れんこん しめじ ねぎ しょうが
7	水	麦ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め 春巻き		664	863	米 麦 油 砂糖 春巻き(小麦粉)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 春巻き(豚)	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ たけのこ
8	木	コッペパン	ポークビーンズ にんじんサラダ 一食チーズ		554	720	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく かぼす果汁
9	金	麦ごはん	塩こうじスープ 煮こみハンバーグ		534		米 麦 砂糖	牛乳 鶏肉 ハンバーグ(豚)	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ 白ねぎ 小松菜 しめじ
13	火	麦ごはん	ミネラルたっぷりみそ汁 あじのオニオンマヨネーズ焼き		628	816	米 麦 マヨネーズ 片栗粉	牛乳 肉団子(豚、鶏) 凍り豆腐 油あげ ひじき わかめ みそ あじ ヨーグルト チーズ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 パセリ
14	水	麦ごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ		614	798	米 麦 油 じゃがいも ナタデココ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく 枝豆 りんご みかん バイン 黄桃
15	木	まあるいパン	ラビオリスープ ツナポテグラタン		552	718	パン ラビオリ(小麦粉) じゃがいも バター 生クリーム	牛乳 ベーコン ラビオリ(鶏) ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト コーン パセリ
16	金	麦ごはん	おでん 磯風味あえ		583	758	米 麦 里芋 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ がんもどき ひじき	にんじん 大根 こんにゃく 小松菜 きゅうり
19	月	麦ごはん	寄せ鍋風スープ ぶりのかぼすソース		576	749	米 麦 砂糖 春雨 油 片栗粉	牛乳 肉団子(鶏) 豆腐 ぶり	にんじん 大根 白菜 えのきたけ 白ねぎ 小松菜 かぼす果汁
20	火	麦ごはん	にくじゃが キャベツとじゃこのソテー		556	723	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ しらす干し かつお節	にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ

た のこ