

10月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	鶏肉の梅ソース焼き 焼きビーフン なめこの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, みそ, 煮干し	米, 三温糖, ビーフン, ごま油	梅, キャベツ, にんじん, ピーマン, なめこ, だいこん, ねぎ	629 kcal 24.9 g 23.5 g 2.6 g
3日 火	ミルクパン パンの日	にくだんご フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳, ハム, 豚肉	パン, ドレッシング, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 枝豆, にんじん, しめじ, えのきたけ, しいたけ, ねぎ	619 kcal 26.7 g 29.1 g 3.7 g
4日 水	ごはん	カレーコロッケ みそ野菜炒め 青菜の味噌汁	牛乳, 豚肉, みそ, 油揚げ, 煮干し	米, 大豆油, 米油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, ピーマン, キャベツ, 玉葱, にんにく, しょうが, こまつな, ねぎ	607 kcal 20.0 g 19.6 g 2.0 g
5日 木	ごはん	ぎょうざ ごぼうサラダ 麻婆豆腐	牛乳, ぎょうざ, 豚肉, 豆腐, みそ	米, ごま油, マヨネーズ, ドレッシング, 三温糖, ごま, でんぷん	ごぼう, にんじん, きゅうり, たけのこ, しいたけ, ねぎ, にら, しょうが, にんにく	648 kcal 21.6 g 22.0 g 2.6 g
6日 金	ごはん	いわしのしょうが煮 にんじんシリシリ とんじる	牛乳, いわし, 卵, 豚肉, 豆腐, みそ	米, ごま油, ごま, さといも, こんにゃく, 米油	にんじん, ピーマン, ごぼう, ねぎ, だいこん, しょうが	626 kcal 25.7 g 21.5 g 2.4 g
9日 月	 スポーツの日					
10日 火	 秋季休業日					
11日 水	きのこ ピラフ	キャベツメンチかつ ミネストローネスープ	牛乳, 鶏肉, ハム, 白いんげん豆	米, バター, 大豆油, じゃがいも, マカロニ	しいたけ, エリンギ, しめじ, 玉葱, とうもろこし, にんじん, トマト, ブロッコリー	625 kcal 22.1 g 20.7 g 1.9 g
12日 木	美味しさ ぎゅぎゅっと 牛丼 ふるさと給食の日	海藻まめまめサラダ すまし汁	牛乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, なると, かつお節, わかめ	米, ごま, こんにゃく, 米油, 三温糖, はるさめ	玉葱, ごぼう, グリーンピース, きゅうり, キャベツ, 黄ピーマン, しめじ, にんじん, きぬさや	637 kcal 26.1 g 20.6 g 2.2 g
13日 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げの炒め物 かぶの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, 三温糖, ごま油	マーマレード, こまつな, にんじん, エリンギ, もやし, かぶ, ねぎ	610 kcal 25.7 g 22.9 g 2.1 g
16日 月	ごはん	しゅうまい ホイコーロー わかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, 煮干し, わかめ	米, ごま油, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, ピーマン, にんじん, ねぎ, にんにく, だいこん	607 kcal 24.4 g 19.0 g 2.2 g



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に気をつけましょう。

10月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	ホット ドッグ パンの日	れんこんサラダ みそスープ 柿	牛乳, 豚肉, みそ	コッペパン, こんにやく, ドレッシング, ごま油	れんこん, にんじん, ごぼう, きゅうり, キャベツ, 玉葱, しいたけ, にら, かき	620 kcal 23.6 g 24.3 g 3.4 g
18 水	ごはん	松風焼き チンゲン菜のナムル 芋煮汁	牛乳, 鶏肉, 卵, みそ, 豚肉	米, パン粉, 三温糖, ごま油, ごま, さといも, サラダ油, こんにやく	ねぎ, にんじん, しいたけ, しめじ, チンゲン菜, だいずもやし, きくらげ, ごぼう	621 kcal 25.7 g 18.0 g 2.6 g
19 木	ごはん	鶏肉の照り焼き すきこんぶの煮物 なすの味噌汁	牛乳, 鶏肉, ちくわ, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, みそ, こんぶ	米, 三温糖, こんにやく	しょうが, にんじん, キャベツ, ピーマン, なす, ねぎ	618 kcal 27.5 g 23.0 g 2.4 g
20 金	ごはん	ハンバーグ マカロニサラダ ごまキムチ汁	牛乳, ハム, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, みそ	米, 三温糖, マカロニ, マヨネーズ, ドレッシング, こんにやく, ごま油, ごま	きゅうり, にんじん, とうもろこし, だいこん, ごぼう, はくさい, ねぎ	647 kcal 26.6 g 20.9 g 2.5 g
23 月	ごはん	だしまき玉子 豚バラ大根 たまねぎの中華スープ みかん	牛乳, 卵, 豚肉, ベーコン	米, サラダ油	だいこん, にんじん, しょうが, 玉葱, えのきたけ, チンゲン菜, みかん	618 kcal 19.8 g 19.6 g 2.1 g
24 火	ふゆみず たんぼ米 特別栽培米 給食の日	鶏肉の唐揚げ キャベツのさっぱり和え かき玉汁	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐, 卵, かつお節, わかめ	米, かたくり粉, 大豆油, 三温糖	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, こまつな	640 kcal 25.8 g 22.8 g 2.2 g
25 水	 弁当の日 (学芸会通し練習) 					
26 木	ごはん	さんまの竜田揚げ  大豆の五目煮 油麩の味噌汁	牛乳, 大豆, 鶏肉, ちくわ, 豆腐, みそ, 煮干し, さんま	米, 油, 三温糖, 油麩	にんじん, 枝豆, ごぼう, だいこん, こまつな	637 kcal 25.0 g 22.3 g 1.9 g
27 金	ごはん	豚肉のしょうが焼き かにかまと海藻のサラダ 大根の味噌汁	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 油揚げ, わかめ, 豆腐, みそ, 煮干し	米, ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 水菜, とうもろこし, だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ	611 kcal 27.7 g 21.8 g 2.5 g
28 土	 学芸会 					
30 月	 振り替え休業日 (学芸会) 					
31 火	秋野菜 カレー ハロウィン 献立	シャキコリサラダ かぼちゃのカップケーキ	牛乳, 豚肉	米, サラダ油, ごま,	しめじ, エリンギ, れんこん, にんじん, 玉葱, なす, もやし, にんにく, きゅうり, だいこん	652 kcal 19.3 g 21.0 g 2.0 g