

10月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	主食	献立名	赤		黄		緑		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			血や肉や骨になるもの	たんぱく質	熱や力になるもの	炭水化物	脂質	体の調子を整えるもの	
2日(月)	ごはん	いかのかりん揚げ【い】 小松菜のオイスターソース炒め みそけんちん汁	いか 鶏肉 豆腐	牛にゆう	ごはん 米粉 かたくり粉 さとimoto	あぶら油	にんじん 小松菜 赤ピーマン	キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	E 676 kcal P 31.1 g F 22.4 g
3日(火)	赤米 ごはん	ふくらぎの生妻焼き おひたし かたかご煮 りんご	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛にゆう	あか飯 赤米ごはん さとう さとimoto こんにやく かたくり粉		にんじん ほうれん草	キャベツ しょうが 大根 りんご	E 646 kcal P 27.1 g F 20.3 g
4日(水)	食パン	コーンエッグ【卵】 フルーツあえ 秋のミネストローネ ヨーグルト	たまご 卵 白いんげん豆	牛にゆう ヨーグルト	パン じゃがいも さつまいも 砂糖	オリーブ油	トマト さやいんげん	とうもろこし 玉ねぎ りんご パイナップル みかん もも マッシュルーム レーズン パナナ	E 661 kcal P 25 g F 19.2 g
5日(木)	減量 ごはん	豚肉と大豆のみそがらめ しそあえ 五目ラーメン	ぶたにく 豚肉 大豆	牛にゆう	ごはん 米粉 かたくり粉 砂糖 中華めん	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが ねぎ メンマ 干しブルーネ	E 725 kcal P 26.0 g F 21.9 g
6日(金)	コッペパン	ガーリックチキン カラフルサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	とりにく 鶏肉	牛にゆう 脱脂粉乳	パン かたくり粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	あぶら油 バター ドレッシング	かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく とうもろこし 玉ねぎ ブルーベリー	E 674 kcal P 28.6 g F 21.4 g
10日(火)	ごはん	ししゃものフライ はりはりあえ すき焼き煮 手作りふりかけ【え】	ぎゅうにくとうふ 牛肉 豆腐 さくらえび	牛にゆう	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 麩	あぶら油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 切干大根 白菜 ねぎ	E 648 kcal P 22.9 g F 20.5 g
11日(水)	食パン	変わりミートローフ【卵】 さつまいものパン煮 キャベツのもちもちスープ いちごジャム	ぶたにく 豚肉 大豆 おから たまご 卵	牛にゆう	パン さつまいも パン粉 砂糖 白玉団子		にんじん	キャベツ 玉ねぎ いちご パイナップル レーズン	E 677 kcal P 24.0 g F 20.0 g
12日(木)	ごはん	えびシューマイ【卵・え・か】 パンサンスー 韓国風肉じゃが ピーチシャーベット	えび かに 卵 すりみ 豚肉	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにやく 春雨 じゃがいも	あぶら油 ごま ごま油	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	たま 玉ねぎ きゅうり とうもろこし にんにく しめじ もも	E 645 kcal P 19.7 g F 14.7 g
13日(金)	米粉入り パン	白身魚のフライ コーンポテト ビーフンスープ 青りんごゼリー	ぶたにく 豚肉	ぎゅう 牛にゆう	米粉パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ビーフン 砂糖	あぶら油 バター	にんじん	とうもろこし 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 青りんご	E 682 kcal P 26.5 g F 20.1 g
16日(月)	ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ キャベツの昆布漬け みそ汁 味噌汁 味噌汁 味の付け小魚	ぎゅうにく 牛肉 豚肉 あぶら油揚げ	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 小麦粉 砂糖 かつくり粉 麩		にんじん	たま 玉ねぎ まいたけ しめじ キャベツ きゅうり ねぎ	E 619 kcal P 28.8 g F 18.0 g
17日(火)	ごはん	鯖の豆板醤焼き チンゲンサイの炒め物 厚揚げと野菜の旨煮	さば 鯖 ベーコン 厚揚げ	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 砂糖 こんにやく	あぶら油 ごま油	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たま 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 大根 たけのこ 干しいたけ	E 665 kcal P 28.1 g F 23.4 g
18日(水)	1/2 コッペパン	なつぽコロツケ かぶの柚子サラダ ソフトめんのミートソースかけ	だいず 大豆 豚肉 ウインナー	ぎゅう 牛にゆう	パン ソフトめん じゃがいも 小麦粉 砂糖 かつくり粉	あぶら油	にんじん ごま ごま油	たま 玉ねぎ かぶ きゅうり しょうが マッシュルーム ゆず	E 689 kcal P 23.5 g F 22.5 g
19日(木)	ごはん	高岡元気ピビンパ わかめスープ 豆乳プリン	ぎゅうにくとうふ 牛肉 豆腐 豆腐	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 砂糖 わかめ	あぶら油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ しょうが にんにく 大根 白菜 ねぎ	E 626 kcal P 20.1 g F 19.9 g
20日(金)	ごはん	あかうお 赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋 アップルシャーベット	あかうお 赤魚 鶏肉 豆腐	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 米粉 かたくり粉 砂糖 こんにやく	あぶら油	にんじん 小松菜	しょうが 切干大根 大根 白菜 ねぎ りんご	E 655 kcal P 27.1 g F 19.0 g
24日(火)	妻ごはん	卵のベーコン巻き【卵】 ひじきサラダ きのこハヤシライス	たまご 卵 ベーコン	ぎゅう 牛にゆう	むぎ 小麦ごはん 砂糖 じゃがいも	あぶら油 ごま	ブロッコリー にんにく とうもろこし キャベツ	たま 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく マッシュルーム	E 649 kcal P 23.0 g F 21.7 g
25日(水)	揚げパン	あらびきウインナー ブロッコリーサラダ 卵スープ【卵】 ぶどうゼリー	ウインナー きな粉 豆腐	ぎゅう 牛にゆう	パン 砂糖 かたくり粉	あぶら油	にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ ぶどう	E 648 kcal P 25.6 g F 32.8 g
26日(木)	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色とり 豚汁	豆腐 豚肉	ぎゅう 牛にゆう	ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖 こんにやく	あぶら油 ごま	にんじん	かぶ きゅうり 大根 ねぎ	E 632 kcal P 18.6 g F 17.0 g
27日(金)	コッペパン	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	ぶたにく 豚肉 豆腐 ベーコン	ぎゅう 牛にゆう	パン ワンタン かたくり粉 砂糖 さつまいも	あぶら油	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	白菜 黒きくらげ ねぎ しょうが りんご レモン	E 631 kcal P 27.8 g F 21.4 g
30日(月)	ごはん	げんげの唐揚げ ほうれん草のごまみそ 里芋のそぼろ煮 メロンゼリー	げんげ 鶏肉	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 砂糖 さとimoto こんにやく かたくり粉	あぶら油 ごま	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ しめじ 玉ねぎ しょうが メロン	E 643 kcal P 20.5 g F 17.4 g
31日(火)	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】 にんじんしりしり もずくのみそ汁 みかん	さけ 鮭 まぐろ 油揚げ	ぎゅう 牛にゆう	ごはん	マヨネーズ あぶら油	にんじん 小松菜	とうもろこし 大根 みかん	E 628 kcal P 29.7 g F 18.5 g

★牛にゆうは、毎日1本つきます。
★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

10月22日(日) 学習発表会(給食なし)
10月23日(月) 練習休業日
10月25日(水) 5年校外学習(5年給食なし)

基準
E 650 kcal
P 27.0 g
F 18 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】