



10月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	ちやくにくほね 血や肉や骨になる 赤の食品		ねつちから 熱や力になる 黄の食品		からだちようしよど 体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー
			たんぱく質	無糖質	たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	P:たんぱく質
1日(火)	あまい赤米 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	牛にゅう	赤米ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく かたくり粉	油	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ 大根 しょうが りんご	E 648 kcal P 27.1 g F 20.3 g
2日(水)	1/2 コッペパン	なつぽコロッケ 白菜とパインのサラダ ソフトめんのミートソースかけ	豚肉 大豆 ウインナー	牛にゅう	コッペパン 砂糖 ソフトめん じゃがいも かたくり粉 パン粉	油	にんじん トマト 小松菜	白菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが マッシュルーム パインアップル	E 712 kcal P 23.6 g F 23.5 g
3日(木)	ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁	鶏肉 豚肉	牛にゅう	ごはん 砂糖 かたくり粉 米粉 さつまいも	ごま油 ごま油	にんじん ブロッコリー	ねぎ 白菜 にんにく しょうが	E 607 kcal P 22.5 g F 16.1 g
4日(金)	あげパン	あらびきウインナー かぶの柚子サラダ 卵スープ【卵】	ウインナー たまご 豆腐 きな粉	牛にゅう	コッペパン 砂糖 かたくり粉	油	にんじん	かぶ きゅうり ゆず 玉ねぎ	E 590 kcal P 24.4 g F 32.1 g
7日(月)	ごはん	がんもの含め煮 きんぎょのきんぎょ 豚汁 巨峰	がんもどき ベーコン 豚肉 黒豆	牛にゅう	ごはん 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ 巨峰	E 656 kcal P 22.2 g F 20.7 g
8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	鯖 厚揚げ ベーコン	牛にゅう	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま油 油	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根 たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	E 652 kcal P 28.1 g F 23.6 g
9日(水)	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	鶏肉	牛にゅう	コッペパン 砂糖 かたくり粉 米粉 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	ブロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ	とうもろこし 玉ねぎ にんにく ブルーベリー	E 685 kcal P 30.7 g F 21.7 g
10日(木)	ごはん	いかのかりん揚げ【い】 三色ひたし みそけんちん汁	いか 鶏肉 豆腐	牛にゅう	ごはん かたくり粉 米粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜	もやし ごぼう ねぎ	E 616 kcal P 27.0 g F 19.1 g
11日(金)	しゅよく 食パン	白身魚のフライ ジャーマンポテト わかめのスープ	たら ベーコン	牛にゅう	食パン パン粉 わかめ 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ	E 559 kcal P 22.6 g F 21.7 g
16日(水)	こめい 米粉入り パン	里いもハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 干しブルーベリー	豚肉	牛にゅう	米粉パン 砂糖 里いも パン粉	油	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 干しブルーベリー	E 585 kcal P 25.4 g F 17.8 g
17日(木)	ごはん	高岡元氣ピピンバ(焼肉、ナムル) とうもろこしと卵のスープ【卵】 ヨーグルト	牛肉 卵	牛にゅう	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ 生いたけ たけのこ もやし とうもろこし	E 623 kcal P 24.1 g F 18.5 g
18日(金)	ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋	赤魚 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛にゅう	ごはん かたくり粉 米粉 こんにやく 砂糖	油	にんじん 小松菜	切干大根 白菜 ねぎ しょうが	E 644 kcal P 28.6 g F 20.8 g
21日(月)	げんりょう 減量 ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ しそあえ 五目ラーメン	豚肉 ひよこ豆 高野豆腐	牛にゅう	ごはん かたくり粉 米粉 砂糖 中華めん	油 ごま	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ	キャベツ きゅうり メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ	E 603 kcal P 19.9 g F 17.2 g
22日(火)	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	えび かに 卵 豚肉 すり身	牛にゅう	ごはん 春雨 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉	ごま油 油 ごま	にんじん さやいんげん	きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ	E 611 kcal P 19.5 g F 14.7 g
23日(水)	しゅよく 食パン	セルフサンド 野菜サラダ 秋のミネストローネ スライスチーズ	豚肉 大豆 ベーコン	牛にゅう	食パン 砂糖 さつまいも	油 オリーブ油	にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	E 641 kcal P 26.0 g F 25.1 g
24日(木)	ごはん	焼き鯖 にんじんしりしり もずくのみそ汁	鯖 油揚げ まぐろ	牛にゅう	ごはん	油	にんじん 小松菜	とうもろこし 大根	E 636 kcal P 30.9 g F 22.3 g
25日(金)	コッペパン	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛にゅう	コッペパン 砂糖 かたくり粉 ワンタ ン	油	にんじん ブロッコリー	白菜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが りんご レモン	E 562 kcal P 27.9 g F 18.9 g
28日(月)	ごはん	げんげの唐揚げ ほうれん草のごまみそあえ じゃがいもをそぼろ煮	げんげ 鶏肉	牛にゅう	ごはん かたくり粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく 小麦粉	油 ごま	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ しょうが	E 597 kcal P 20.4 g F 17.3 g
29日(火)	ごはん	ししやものフライ はりはりあえ すき焼き煮	豚肉 豆腐 豆腐	牛にゅう	ごはん 砂糖 麩 ししやも 小麦粉 こんにやく パン粉	油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 切干大根 白菜 ねぎ	E 640 kcal P 22.5 g F 19.7 g
30日(水)	しゅよく 食パン	変わりミートローフ【卵】 フルーツあえ キャベツのもちもちスープ	豚肉 鶏肉 たまご 大豆 豆腐	牛にゅう	食パン パン粉 しょうが 白玉団子	油	にんじん	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ りんご パインアップル みかん もも パナナ	E 633 kcal P 25.4 g F 18.0 g
31日(木)	むぎ 麦ごはん	オムレツ【卵】 ひじきサラダ きのこ入りハヤシライス かぼちゃプリン	豚肉 卵 豆腐	牛にゅう	むぎ 麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ とうもろこし キャベツ	E 689 kcal P 23.2 g F 22.4 g

★牛にゅうは、毎日1本付きます。
★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13日(日) 学習発表会(給食なし)
・10月15日(火) 繰替休業日

E 650 kcal
P 27.0 g
F 18.0 g

基準

※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】 かに…【か】 いか…【い】