



# 10月 こんだてよていひょう



令和6年度

熊本市立泉ヶ丘小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	
1	か	ミルクパン	ちゃんぽん いりこだいす みかんゼリー	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく かまぼこ だいす	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが もやし にんにく	パン スパゲティ さとう あぶら みかんゼリー	560
2	すい	むぎごはん	ジャーチャンとうふ こんぶあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく こんぶのつくだに いとかつお しらすぼし	にんじん ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	532
3	もく	ごはん	クッパスープ カリカリだいこん さかなのヤンニョムソース	ぎゅうにゅう ホキ とうふ たまご ぶたにく	にんじん たら ピーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ きくらげ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	573
4	きん	コッパパン	やさいスープ カレーミートビーンズ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたレバー ウィンナー	にんじん ピーマン トマト パイン チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ にんにく おうとう	パン さとう あぶら じゃがいも あんぱん	521
7	げつ	むぎごはん	にくじゃが わかめのすのもの ふりかけ(のりごま)	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちぎりあげ こうやとうふ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	549
8	か	まるパン	ミネストローネ コールスロー てりやきチキンバーグ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす いんげんまめ	にんじん トマト キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも あぶら マカロニ	536
		あじめぐり ~なごやじょう~	きしめん ポイルキャベツ とんかつ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおこんぶだし	にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ ぱんこ こむぎこ きしめん あぶら	572
9	すい	むぎごはん	ぶたじる かきなます いわしのおかか	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし かつおぶし みそ とうふ いりこだし	にんじん ねぎ かき だいこん はくさい しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	527
11	きん	コッパパン	うすらたまごのシチュー だいこんサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう チーズ うすらのたまご ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり ブルーベリー	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	532
15	か	こめごはん	にくだんごスープ ジャーマンポテト ももかん	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	にんじん ねぎ パセリ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく おうとう	パン あぶら じゃがいも	533
16	すい	むぎごはん	しらたまじる こいわしフライ ごもくまめ	ぎゅうにゅう かつおこんぶだし こんぶ だいす あぶらあげ さかなのすりみあげ こいわし	にんじん ねぎ ごぼう はくさい だいこん しいたけ	こめ むぎ こんにゃく ぱんこ さとう さといも しらたまもち あぶら	548
17	もく	ごはん	とうにゅうみそしる りっちゃんサラダ さばのソース	ぎゅうにゅう とうふ ハム いとかつお あぶらあげ みそ さば とうにゅう いりこだし	にんじん ねぎ しょうが キャベツ コーン えのきたけ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ さとう ごまあぶら	579
18	きん	コッパパン	はっぼうとうふ ぎょうざ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく かまぼこ うすらのたまご	にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	パン でんぷん あぶら いちごジャム	553
		ひごまるデー ~れんこん~	すましじる れんこんとごぼうのきんぴら さんまのゆずみそ	ぎゅうにゅう さんま とうふ かまぼこ かつおこんぶだし	にんじん ねぎ ゆず れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	538
21	げつ	むぎごはん	かぼちゃのクリームに ツナサラダ ココアビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ だいす	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン マカロニ さとう でんぷん バター あぶら	534
23	すい	むぎごはん	きのこカレー そくせきづけ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ゼリーのものと	にんじん たまねぎ キャベツ えりんぎ にんにく しょうが えのきたけ ぶどうジュース	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	595
24	もく	ごはん	たまねぎのみそしる キャベツとチキンのあえもの めざし	ぎゅうにゅう めざし とうふ みそ あぶらあげ いりこだし わかめ チキンフレーク	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	497
25	きん	しょくぱん	わふうスパゲティ ごぼうサラダ ナッツのりんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなのすりみあげ ひじき	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう しめじ	パン スパゲティ さとう カシューナッツ アーモンド ノンエッグマヨネーズ ごま	608
28	げつ	むぎごはん	かきたまじる もやしのあえもの なすとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かまぼこ たまご かつおこんぶだし	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ なす しょうが もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん ごま あぶら ごまあぶら	541
29	か	コッパパン	ワンタンスープ レバーとさつまいもあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ もやし きくらげ しょうが	パン でんぷん さとう さつまいも あぶら ワンタンめん	544
		うまに	うまに	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ さとう	