

10月こんだてひょう



田原小学校

ひ	よう	しゅじょく	牛乳	こんだて	しょうするしょくひんめい			エネルギー(kcal)
					はたらちからたいおんになる(き)	ちやにくほねなどをつくる(あか)	からだのちようしをよくしひょうきをふせぐ(みどり)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん		こいわしフライ いりどうふ かきたまじる	こめ むぎ パンこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こいわし かつおぶし(だし) たまご かまぼこ こんぶ(だし)	にんじん こまつな たまねぎ いんげん しいたけ えのきたけ	519 22.0
2	木	ミルクパン		タンタンめん だいこんサラダ ミックスナッツ	パン さとう スパゲッティ ごま ごまあぶら あぶら アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが もやし たまねぎ だいこん きゅうり	528 23.3
3	金	じゅうごや いもめいげつ むぎごはん		さんまのみぞれに もやしのごまあえ さといものみそしる	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	にんじん こまつな ねぎ だいこん もやし	555 22.1
6	月	パンパン		さつまいものシチュー こまつなのサラダ ココアビーンズ	パン さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ ベーコン ツナ だいたず	にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ	531 21.8
7	火	むぎごはん		はっぼうどうふ はるさめのすのもの みかんゼリー	こめ むぎ でんぷん あぶら はるさめ さとう ごま みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	515 19.1
8	水	ごはん		レバーとさかなのあげがらめ こんさいのみそしる てづくりふりかけ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりレバー たら あぶらあげ いりこ(だし) いとかつお いりこ みそ	ピーマン にんじん ねぎ だいこん たまねぎ れんこん	533 21.4
9	木	しょくパン		わふうスパゲッティ にんじんマヨサラダ ブルーベリージャム	パン スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ひじき さかなすりみあげ ぶたにく ツナ	にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン ブルーベリー	493 22.0
10	金	ぶちまる むぎごはん		ぶたにくとなすのいためもの スーミータン フルーツあんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あんじんとどうふ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	にんじん ねぎ なす たまねぎ しょうが コーン パイン おうとう	526 19.8
14	火	むぎごはん		いわしのおかかにか かきなます すいとんじる	こめ むぎ さとう すいとんめん	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし いりこ(だし) あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん かき はくさい ごぼう しいたけ	534 19.9
15	水	きのこカレー		かいそうサラダ てづくりぶどうゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ ゼリーのものと	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ぶどうジュース	570 18.4
16	木	しょくパン		さかなとまめのチリソース やさいスープ マーシャルピンズ	パン でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ベーコン たら だいたず	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく はくさい しめじ	532 20.2
17	金	ひこまるデー みかん ごはん		にくどうふ こんぶあえ みかん	こめ ごま こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶのつくだに とうふ	にんじん ねぎ はくさい もやし きゅうり たまねぎ しょうが みかん しいたけ	515 21.1
20	月	ココアパン		ポークビーンズ グリーンサラダ りんごゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン	にんじん トマト こまつな キャベツ たまねぎ	545 21.7
21	火	むぎごはん		ぎょうざ チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ かつおぶし(だし)	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ	540 18.6
22	水	100ねんフード あじのたび「あいち」 ごはん		みそにこみうどん キャベツとじゃこのあえもの あじつけのり	こめ うどん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ しらすほし かつおぶし(だし) いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ こまつな ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	471 20.0
23	木	セルフドック		たまごスープ ムース	パン あぶら じゃがいも でんぷん ムース	ぎゅうにゅう たまご フランクフルト ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	640 22.3
24	金	ぶちまる むぎごはん		さかなのかばやき わかめのすのもの しらたまじる	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう わかめ ホキ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ こまつな しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	530 18.1
27	月	パンパン		にくだんごのちゅうかあんかけ はくさいスープ パインかん	パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	にんじん ピーマン チンゲンサイ はくさい たまねぎ しめじ パイン	544 21.2
28	火	むぎごはん		うまに くきわかめごまネーズあえ いっしょくふりかけ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ こうやどうふ さかなすりみあげ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ	518 19.6
29	水	れんこんの そぼろどん		ばいにくあえ うずらたまごのすましじる	こめ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいたず しらすほし かまぼこ こんぶ(だし) うずらたまご かつおぶし(だし) わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし れんこん しょうが きゅうり ばいにく えのきたけ	515 21.5
30	木	しゅうがくじけんこうしんだんのため、きゅうしょくなし						
31	金	ぶちまる むぎごはん		さばのしょうがに キャベツのごまあえ とうにゅうみそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう さば あぶらあげ いりこ(だし) みそ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	570 23.5

※ 都合により献立が変更になることがあります。