10月 こんだてひょう

とよだしょうがっこう

日	曜	献立名	ぎゅうにゅう	使用する食品名						栄養価
				（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		小学校（中）
				おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（ｋcal）
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質（ｇ）
1	すい	ミルクパン	牛乳					パン		580
		ポトフ		ぶたにく		にんじん・パセリ	にんにく・キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		くきわかめのマヨサラダ			くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ・ごまあぶら	24.5
		ミニみかんぜりー						みかんゼリー		
2	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		538
		レバーとさかなのあげがらめ		とりレバー・たら		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	
		こんさいのみそしる		あぶらあげ・みそ	いりこだし	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・れんこん			22.1
		ふりかけ（のりごま）								2年中止
3	きん	しょくパン	牛乳					パン		614
		さつまいものシチュー		いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	あぶら	
		こまつなのサラダ		ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	21.4
		マーシャルビンズ							マーシャルビンズ	5年中止
6	げつ	ごはん	牛乳					こめ		573
		さんまのみぞれに		さんま			だいこん			
		もやしのごまあえ				こまつな	もやし	さとう	ごま	23.2
		さといものみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこだし	にんじん・ねぎ	だいこん	さといも		6年中止
7	か	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		554
		ぶたにくとなすのいためもの		ぶたにく		にんじん	なす・たまねぎ・しょうが	さとう	ごまあぶら	
		スーミータン		たまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	でんぷん	ごまあぶら・あぶら	21.4
		フルーツあんにん					パイン・おうとう	あんにんどうふ		6年中止
8	すい	ミルクパン	牛乳					パン		611
		はっぽうどうふ		とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	でんぷん	あぶら	
		はるさめの中華サラダ				にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら	25.7
		チョコプリン						チョコプリン		
9	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		537
		さかなのかばやき		ホキ			しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら	
		わかめのすのもの			わかめ	こまつな	キャベツ	さとう		18.1
		しらたまじる		かつおぶしだし	こんぶだし	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ	しらたまもち		
10	きん	しょくパン	牛乳					パン		560
		わふうスパゲティ		ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	スパゲッティ	あぶら	
		にんじんマヨサラダ		ツナ		にんじん	コーン・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	24.5
		ブルーベリージャム					ブルーベリー	さとう		4年中止
14	か	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		562
		こいわしフライ			こいわし			パンこ	あぶら	
		いりどうふ		とうふ・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	さとう	あぶら	24.9
		すましじる		かまぼこ・かつおぶしだし・とうふ	こんぶだし・わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
15	すい	コッペパン	牛乳					パン		560
		かぼちゃのクリームに		ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ	あぶら	
		コーンサラダ					キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら	20.6
		フルーツムース						フルーツムース		
16	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		581
		さばのしょうがに		さば			しょうが	さとう		
		キャベツのごまあえ				こまつな・にんじん	キャベツ		ごま	24.1
		とうにゅうみそしる		とうにゅう・あぶらあげ・みそ	いりこだし	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ	じゃがいも		
17	きん	まるパン	牛乳					パン		608
		ハンバーグのちゅうかあんかけ		ハンバーグ		ピーマン	たまねぎ	さとう・でんぷん		
		はくさいスープ		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	24.0
		いっしょくアーモンド							アーモンド	1年中止
20	げつ	れんこんのそぼろどん	牛乳	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・れんこん・しょうが	こめ・さとう・でんぷん	あぶら	530
		ばいにくあえ			しらすぼし		もやし・きゅうり・ばいにく	さとう	あぶら	
		うずらたまごのすましじる		うずらたまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶしだし	わかめ・こんぶだし	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ひごまるデー：れんこん		22.8
21	か	きのこカレー	牛乳	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	590
		かいそうサラダ			わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		てづくりぶどうゼリー			ゼリーのもと		ぶどうジュース	さとう		18.8
22	すい	ミルクパン	牛乳					パン		586
		タンタンめん		ぶたにく・だいず・みそ		ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし・たまねぎ	さとう・スパゲッティ	ごま・ごまあぶら	
		だいこんサラダ				にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら	25.7
		いっしょくこくとうだいず		だいず				こくとう		3年中止
23	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		549
		ぎょうざ		ぎょうざ					あぶら	
		チンゲンサイとはるさめのいためもの		ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	はるさめ・さとう	あぶら	18.0
		わかめスープ		とうふ・かまぼこ・かつおぶしだし	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら	
24	きん	しょくパン	牛乳					パン		570
		ポークビーンズ		だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	
		グリーンサラダ				こまつな	キャベツ・たまねぎ	さとう	あぶら	22.5
		りんごジャム						りんごジャム		
27	げつ	ごはん	牛乳					こめ		554
		いわしのおかかに		いわし　かつおぶし						
		かきなます					だいこん・かき	さとう		20.6
		すいとんじる		あぶらあげ	いりこだし	にんじん・ねぎ	はくさい・ごぼう・しいたけ	ワンタンめん		
28	か	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		531
		にくどうふ		とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ	こんにゃく・さとう	あぶら	
		こんぶあえ			こんぶのつくだに	にんじん	もやし・きゅうり		ごま	22.5
		みかん（１／２個）					みかん			
29	すい	セルフドッグ	牛乳	フランクフルト		にんじん	キャベツ	パン	あぶら	578
		たまごスープ		ベーコン・たまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	じゃがいも・でんぷん	あぶら	
										22.8
30	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		506
		みそにこみみうどん		とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・みそ・かつおぶしだし		にんじん・こまつな・ねぎ	ごぼう・しいたけ	うどん・さとう	あぶら	
		キャベツとじゃこのあえもの		あじのたび：あいち	しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	21.2
		あじつけのり			いっしょくあじつけのり					
31	きん	しょくパン	牛乳		ハロウィン			パン		588
		さかなとまめのチリソース		たら・だいず		ピーマン	たまねぎ・にんにく	でんぷん・こむぎこ・さとう	あぶら	
		やさいスープ		ベーコン		にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	22.3
		マーシャルビンズ							マーシャルビンズ	

※　都合により、献立が変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、
学校へお申し出ください。