# 10月　給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神埼市学校給食共同調理場
小学校

| 日<br>曜 | 献立名<br>主食 | ぎゅうにゅう | おかず | 赤の食品<br>おもに体をつくる食品 | | 緑の食品<br>おもに体の調子を整える食品 | | 黄色の食品<br>おもにエネルギーのもとになる食品 | | 調味料<br>他 | エネルギー<br>kcal | たんぱくしつ<br>g | ししつ<br>g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>水 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 602 | 24.9 | 17.6 |
| | | | さかなのカレーあげ | ホキ | | | | かたくりこ | あぶら | 塩 酒 カレー粉 | | | |
| | | | ごもくきんぴら | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう | こんにゃく さとう | ごまあぶら | 醤油 酒 | | | |
| | | | かきたまじる | たまご とうふ | | はねぎ | たまねぎ えのき | かたくりこ | | 醤油 酒 塩 削り節 だし昆布 | | | |
| 2<br>木 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 612 | 24.1 | 18.3 |
| | | | とりにくのりんごソースかけ | とりにく | | | しょうが りんごピューレ たまねぎ | さとう | あぶら | 塩 こしょう 醤油 酒 酢 | | | |
| | | | やさいのオーロラソースあえ | | | にんじん ほうれんそう | キャベツ ごぼう | | マヨネーズ(たまごなし) | ケチャップ | | | |
| | | | コーンスープ | とうにゅう いんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | とうもろこし たまねぎ えのき | | あぶら バター | 塩 こしょう 鶏がらスープ ワイン | | | |
| 3<br>金 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | コンソメ 練り辛子 | 593 | 20.6 | 17.7 |
| おやきみこんだて | | | ハンバーグ ロベールソース | うさぎハンバーグ | | トマト | | さとう | あぶら | ケチャップ 醤油 ワイン | | | |
| | | | しおこんぶサラダ | かつおぶし | しおこんぶ | にんじん こまつな | きゅうり キャベツ とうもろこし | さとう | あぶら | 塩 こしょう 酢 | | | |
| | | | すましじる | とうふ | | はねぎ にんじん | だいこん | さといも | | 醤油 塩 みりん 削り節 だし昆布 | | | |
| 6<br>月 | ふりかえきゅうじつ | | | | | | | | | | | | |
| 7<br>火 | べんとうのひ | | | | | | | | | | | | |
| 8<br>水 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 684 | 27.1 | 25.0 |
| | | | たつたあげ | さば | | | しょうが | かたくりこ | あぶら | 酒 醤油 | | | |
| | | | こんぶサラダ | ツナ かつおぶし | こんぶ | にんじん | もやし キャベツ | | わふうドレッシング | 醤油 | | | |
| | | | ぶたじる | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん はねぎ | ごぼう はくさい | さつまいも こんにゃく | あぶら | 削り節 煮干 | | | |
| 9<br>木 | むぎごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい むぎ | | | 582 | 19.5 | 14.8 |
| | | | まーぼーはるさめ | だいずミート ぶたひきにく | | にんじん はねぎ | しょうが にんにく たまねぎ | さとう かたくりこ | ごまあぶら | 塩 こしょう 鶏がらスープ | | | |
| | | | | あかみそ みそ | | | しいたけ たけのこ | はるさめ | | 酒 醤油 豆板醤 | | | |
| | | | きくらげのサラダ | | | こまつな にんじん | キャベツ もやし きくらげ | さとう | ごまあぶら | 酢 醤油 粒マスタード | | | |
| 10<br>金 | うめひじきごはん | ○ | | かつおぶし | ひじき | | うめびしお | せいはくまい きょうかまい むぎ | あぶら | 醤油 みりん | 555 | 23.6 | 15.2 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | さとう | | | | | |
| | | | たろめん | ぶたにく えび | | にんじん こまつな | キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが | うどん | あぶら | 鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 醤油 | | | |
| | | | ごぼうサラダ | ささみ | | にんじん | ごぼう きゅうり えだまめ | | ごま わふうドレッシング | 酢 | | | |
| 13<br>月 | スポーツのひ | | | | | | | | | | | | |
| 14<br>火 | カレーピラフ | ○ | | だいずミート とりにく | | にんじん | たまねぎ マッシュルーム | せいはくまい きょうかまい むぎ | マヨネーズ(たまごなし) | コンソメ カレー粉 ケチャップ | 582 | 23.3 | 19.2 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | | あぶら | ソース 塩 こしょう | | | |
| | | | やさいサラダ | | | にんじん こまつな | キャベツ ごぼう とうもろこし | | | フレンチドレッシング | | | |
| | | | やさいスープ | にくだんご だいず | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | あぶら | 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ | | | |
| 15<br>水 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 554 | 20.9 | 15.7 |
| | | | ぶたにくととうふのにもの | ぶたにく なまあげ | | にんじん | えのき しめじ はくさい | こんにゃく さとう | あぶら | 醤油 酒 | | | |
| | | | | | | | ねぎ だいこん | | | | | | |
| | | | からしあえ | | | ほうれんそう にんじん | もやし きゅうり | さとう | | 醤油 酢 練り辛子 | | | |
| 16<br>木 | コッペパン | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | コッペパン | | 鶏がらスープ ワイン デミソース ケチャップ | 617 | 25.2 | 23.1 |
| | | | ポークシチュー | ぶたにく いんげんまめ | | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム えのき | じゃがいも | あぶら | ソース ハヤシルー 塩 こしょう | | | |
| | | | ささみのサラダ | ささみ | | にんじん | えだまめ きゅうり キャベツ | | マヨネーズ(たまごなし) | | | | |
| | | | クリームチョコ | | | | | クリームチョコ | | | | | |
| 17<br>金 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 615 | 24.3 | 18.9 |
| かんざきしょくのひ | | | チキンてりやきパティ | チキンてりやきパティ | | | | | | | | | |
| | | | こまつなのサラダ | ツナ | | にんじん こまつな | とうもろこし もやし | | わふうドレッシング | | | | |
| | | | みそしる | なまあげ みそ | | はねぎ にんじん | だいこん しめじ | | | 削り節 煮干 | | | |
| 20<br>月 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 635 | 26.3 | 22.7 |
| | | | なまあげのにもの | ぶたにく なまあげ | | さやいんげん | たまねぎ だいこん | こんにゃく | あぶら | 醤油 酒 みりん | | | |
| | | | | こおりどうふ | | にんじん | | さとう | | | | | |
| | | | ひじきサラダ | ハム | ひじき | | えだまめ きゅうり キャベツ | さとう | オリーブオイル | 酢 醤油 | | | |
| 21<br>火 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 681 | 26.8 | 24.3 |
| | | | サクサクチキンカツ | とりにく だいずミート | | | | こむぎこ パンこ | あぶら | 塩 こしょう ケチャップ ソース | | | |
| | | | コーンサラダ | | | こまつな | とうもろこし もやし きゅうり | | イタリアンドレッシング | 醤油 | | | |
| | | | ABCスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ キャベツ | マカロニ じゃがいも | あぶら | 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ | | | |
| 22<br>水 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 639 | 19.0 | 23.5 |
| | | | はるまき | はるまき | | | | | あぶら | | | | |
| | | | ちゅうかあえ | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ きゅうり もやし | さとう | ごまあぶら | 醤油 酢 | | | |
| | | | ちゅうかたまごスープ | たまご とうふ | | はねぎ | たまねぎ きくらげ | かたくりこ | ごまあぶら | 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう | | | |
| 23<br>木 | ごもくごはん | ○ | | ぶたにく あぶらあげ | | にんじん さやいんげん | しいたけ | せいはくまい きょうかまい むぎ | あぶら | 醤油 酒 塩 | 524 | 19.9 | 16.5 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | さとう | | | | | |
| | | | ごまあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | ごま | 醤油 | | | |
| | | | はるさめじる | とりにく | | はねぎ | はくさい たまねぎ えのき | はるさめ | あぶら | 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう | | | |
| 24<br>金 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 575 | 248.0 | 16.7 |
| | | | いわしうめに | いわしうめに | | | | | | | | | |
| | | | わかめとツナのあえもの | ツナ | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり | | | 青じそドレッシング | | | |
| | | | とうにゅうみそしる | あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ | | はねぎ | しめじ たまねぎ | | | 煮干 削り節 | | | |
| 27<br>月 | こおりどうふのどんぶり<br>(むぎごはん) | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい むぎ | | | 544 | 21.6 | 14.1 |
| | | | | とりひきにく こおりどうふ | | にんじん さやいんげん | とうもろこし | さとう | あぶら | 塩 醤油 酒 みりん | | | |
| | | | おかかあえ | かつおぶし | | こまつな にんじん | キャベツ もやし | | | 醤油 | | | |
| | | | すましじる | とうふ | | はねぎ | えのき たまねぎ | | | 塩 醤油 酒 みりん だし昆布 削り節 | | | |
| 28<br>火 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 588 | 20.7 | 17.8 |
| | | | いわしのカリカリフライ | いわしのカリカリフライ | | | | | あぶら | | | | |
| かむかむのひ | | | やさいいため | | | にんじん こまつな | もやし キャベツ | | あぶら | 塩 こしょう 酒 醤油 | | | |
| | | | みそしる | なまあげ みそ | | にんじん はねぎ | たまねぎ えのき | | | 削り節 煮干 | | | |
| 29<br>水 | きのこカレー<br>(むぎごはん) | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい むぎ | | | 630 | 24.3 | 19.1 |
| | | | | とりにく | | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ しめじ | じゃがいも | あぶら | 塩 こしょう ケチャップ 醤油 | | | |
| | | | | いんげんまめ | | | マッシュルーム えのき りんごピューレ | | | ソース カレールー | | | |
| | | | ビーンズサラダ | ミックスビーンズ ツナ | | にんじん | えだまめ キャベツ | | ごまドレッシング | | | | |
| 30<br>木 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 573 | 24.5 | 16.1 |
| | | | おでんふうにもの | とりにく ちくわ | こんぶ | にんじん | だいこん | こんにゃく さといも | | 醤油 酒 みりん 塩 | | | |
| | | | | さつまあげ なまあげ | | | | | | かつおだし | | | |
| | | | のりあえ | | のり | こまつな にんじん | キャベツ もやし | さとう | ごまあぶら | 醤油 酢 | | | |
| 31<br>金 | ごはん | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | せいはくまい きょうかまい | | | 652 | 28.0 | 21.7 |
| | | | すぶた | ぶたにく | | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ しいたけ | かたくりこ | あぶら | 醤油 酒 酢 塩 | | | |
| | | | | | | きピーマン | えだまめ たけのこ | さとう | ごまあぶら | | | | |
| | | | とうふスープ | とうふ とりにく | | にんじん はねぎ | さくらげ たまねぎ | | ごまあぶら | 塩 鶏がらスープ 醤油 こしょう | | | |
| | | | | | | | | | | 今月の平均 | 602 | 34.6 | 18.9 |

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合や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。