[　１０月こんだてひょう　]

2023年 10月度　　2(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
17日 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			622 kcal
	さばゴマごろもやき		さば	ごま,あぶら	しょうが	みりん,さけ,しょうゆ,しお	28.3 g
	だいずのいそに		だいず,こんぶ	こんにゃく,さんおんとう,あぶら	ごぼう,にんじん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	25.0 g
	なめこじる		とうふ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,なめこ,こまつな	にぼしだし	1.9 g
18 水	しょくパン	○	**ハッピーにんじん** <ぎゅうにゅうD>	しょくパンAD			630 kcal
	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ		（ぶたにくとりにく）	さんおんとう,（でんぷん）	（たまねぎ）	ケチャップ,ウスターソース,ワイン,（塩）	25.7 g
	ツナサラダ		まぐろみずに	オリーブあぶら,さんおんとう	キャベツ,きゅうり,えだまめ	しお,こしょう,りんごす,しょうゆ	27.1 g
	さつまいものシチュー		とりにく,いんげんﾍﾟｰｽﾄ,ぎゅうにゅうD,なまクリームD	さつまいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン	こしょう,ホワイトルー,ホワイトベース	2.5 g
19 木	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			672 kcal
	とりにくのレモンソースかけ		とりにく **味めぐり給食（広島県）**	でんぷん,あぶら,さんおんとう,こめこ		しお,こしょう,レモンかじゅうしょうゆ,ワイン	27.5 g
	くれのにくじゃが		ぎゅうにく	じゃがいも,こんにゃく,さんおんとう,あぶら	たまねぎ	さけ,しょうゆ	26.3 g
	だいこんのみそしる		あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ		えのきたけ,たまねぎ,だいこん	にぼしだし	2.2 g
20 金	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			626 kcal
	プルコギ		ぶたにく	あぶら,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,パプリカ,にら,りんご	さけ,やきにくのタレ	25.3 g
	ほうれんそうナムル			ごま,さんおんとう,ごまあぶら	ほうれんそう,もやし,にんじん	す,しょうゆ,しお	22.5 g
	ちゅうかスープ		たまごC	でんぷん,ごまあぶら	たまねぎ,レタス,しめじ,コーン,クリームコーン	とりがら,しお,こしょう,しょうゆ	1.1 g
23 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			627 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さんおんとう	しょうが	さけ,みりん,しょうゆ	27.1 g
	れんこんサラダ		かにかまぼこ	ごまドレッシングC	れんこん,きゅうり,にんじん,コーン	しお	20.7 g
	さつまじる		とりにく,あつあげ,みそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	にぼしだし	1.7 g
24 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			641 kcal
	さけのちゃんちゃんやき(さかな)		さけ	バターD,オリーブあぶら		しお	29.6 g
	さけのちゃんちゃんやき（やさい）		みそ	あぶら,さんおんとう,でんぷん	キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん,にら,にんにく	みりん,しょうゆ	23.0 g
	さといものうまに		とりにく,こうやとうふ	さといも,こんにゃく,さんおんとう,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし	2.3 g
25 水	あおなしらすごはん	○	しらすぼし <ぎゅうにゅうD>	こめ,ごま,さとう	あおな	けずりぶしふんまつ,こんぶ,しお	640 kcal
	ぎゅうにくコロッケ		(ぎゅうにく,だいず,だっしふんにゅうD,たまごC)	（じゃがいも,砂糖,こむぎこA,ぱんこA,でんぷん）あぶら	（たまねぎ）	（しお）	19.2 g
	だいこんサラダ		まぐろみずに	たまごぬきマヨネーズ,ごま	にんじん,だいこん,きゅうり,キャベツ	レモンかじゅう,しお,しょうゆ	25.5 g
	イタリアンスープ		ベーコン,たまごC,チーズD	パンこA	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,コーン	やさいブイヨン,しお,こしょう,ワイン	2.6 g
26 木	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			614 kcal
	ちゅうかどんのぐ		ぶたにく,うずらたまごC,えびF,いか	でんぷん,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,こまつな,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう,とりがら	25.8 g
	あげギョーザ		（とりにく,ひじき，だいず）	あぶら（でんぷん,さとう,こむぎこA）	（キャベツ,たまねぎ,にら）	（しょうゆ,ぎょかいエキス,しお）	21.8 g
	バンサンスー		かにかまぼこ	ごま,さんおんとう,ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,しお	2.0 g
27 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			617 kcal
	とりにくのてりやき		とりにく	さんおんとう	しょうが	みりん,さけ,しょうゆ	26.3 g
	おからサラダ		ロースハム,おから,チーズD	たまごぬきマヨネーズ,さんおんとう	きゅうり,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,りんごす,しお,こしょう	24.6 g
	かきたまじる		たまごC,かまぼこ	ふA,でんぷん	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,こまつな	しお,しょうゆ,かつおぶし,こんぶだし	1.8 g
30 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			609 kcal
	いわしのおかかに		（いわし,かつおぶし）	（さとう，でんぷん）		（しょうゆ,みりん,しお）	26.4 g
	はくさいとしらすのにびたし		しらすぼし,とうふ,あぶらあげ	あぶら,さんおんとう	はくさい,こまつな	しょうゆ	20.3 g
	ぐうどん		とりにく	うどんA	たまねぎ,にんじん,しいたけ,しめじ,ねぎ	しお,しょうゆ,にぼしだし,こんぶだし	2.3 g
31 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			613 kcal
	さつまいものてんぷら			（さつまいも,こむぎこA,でんぷん）あぶら		（しお）	18.8 g
	きりぼしだいこんのふくめに		あぶらあげ,さつまあげ	こんにゃく,ごま,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	21.0 g
	とりごぼう汁		とりにく,とうふ	あぶら	たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	しお,しょうゆ,かつおぶし,こんぶだし	1.2 g