



# 10月のよていこんだて表

★ 9月 14日(金)・15日(土)・16日(日)は

みやき町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐野 食育の日です! ★

2022

ひつげ 日付	こんだて名 しゅよく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳	おもなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄 養 価			
		おも 主 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも 主 主に体をつくるもとになる (赤)	おも 主 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム	
ようび 曜日	しゅさい 主 菜 ふくさい 副 菜	こくもい 穀 類 いも類 ・ さとう ・ 油 脂 類 など	いそ 魚 ・ 肉 ・ 卵 ・ 大豆 ・ 牛 乳 ・ 小 魚 ・ 海 藻 等	いろ 色 の 濃 い 野 菜 ・ そ の 他 の 野 菜 きのこ ・ 果 物 など	しょうゆ 調味料 など	きろかり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg
3 げつ 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛 乳	せいはいく米 きょうか米 バター	おも 主 牛肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ソース	649	22.4	287
	ポテトサラダ	じゃがいも 卵なしマヨネーズ	ロースハム	きゅうり にんじん	しょうゆ 酢			
4 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 さけ 鮭の塩焼き	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛 乳 さけ 鮭		しょうゆ 酒	554	27.8	294
	じゃがいものきんぴら けんちん汁	じゃがいも すりごま さとう あぶら	ちくわ 豆腐 みそ	にんじん しらたき いんげん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ 干し椎茸	しょうゆ みりん 酒 こんぶけずしらすくち だし昆布 削り節 薄口しょうゆ			
5 すい 水	シシリアンライス ぎゅうにゅう 牛 乳	せいはいく米 きょうか米 さとう 卵なしマヨネーズ 和風ドレッシング	豚肉	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく レタス きゅうり とうもろこし 赤ピーマン	しょうゆ 酒 みりん 塩	612	21.6	276
	ラビオリスープ	ラビオリ あぶら	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	とりがらスープ しょうゆ しょうゆ			
6 も く 木	ちいさいミルクパン ぎゅうにゅう 牛 乳 やきそば風スパゲティ あんぱん 杏仁フルーツ	ロールパン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう 牛 乳 豚肉 杏仁豆腐	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きくらげ ねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	やきそばソース しょうゆ 酒	643	25.5	359
7 きん 金	おやこどん ぎゅうにゅう 牛 乳 のり酢和え	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら かたくり粉	とりにく 鶏肉 たまご 高野豆腐 ぎゅうにゅう 牛 乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩	596	25.4	314
	のり酢和え	いりごま さとう	まぐろ水煮 やきのり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ 酢			
11 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 あつあげと やさいのにも ごまあえ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 さとう あぶら すりごま さとう	ぎゅうにゅう 牛 乳 あつあげ とりにく 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし えだまめ ほししいたけ しょうが キャベツ こまつな しらたき にんじん	しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ	595	24.5	447
12 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 白身魚のフライ さつま汁	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう さつま芋	ぎゅうにゅう 牛 乳 ホキのフライ(40)1個 わかめ とりにく 鶏肉 みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん レモン果汁	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし昆布 削り節	600	25.9	304
13 も く 木	小さいロールパン ぎゅうにゅう 牛 乳 きのこクリーム スパゲティ りんご入りサラダ	ロールパン スパゲティ バター こむぎ粉 卵なしフレンチドレッシング	ぎゅうにゅう 牛 乳 ベーコン	えのきたけ しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう	とりがらスープ しょうゆ しょうゆ	598	23.3	327
14 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 とりてん かぼすあえ 五目スープ	せいはいく米 きょうか米 こむぎ粉 あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛 乳 とりにく 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが しょうが パジル キャベツ きゅうり にんじん かぼす果汁	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	597	26.9	306
17 げつ 月	ガバオライス ぎゅうにゅう 牛 乳 はるさめサラダ ピーンスープ	せいはいく米 きょうか米 さとう はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぶたひき肉 大豆 ぎゅうにゅう 牛 乳 ささみ ウィンナー だいず	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが パジル キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん パセリ	ナンフレー オイスターソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ とりがらスープ しょうゆ しょうゆ	591	23.4	298
18 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 とりにくのねぎみそやき 切干大根のいために ふのすましじる	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう 牛 乳 とりにく 鶏肉 みそ さつまあげ わかめ	ねぎ しょうが 切干大根 こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	587	25.1	312

小麦粉



# 10月のよていこんだて表

★ 9月 14日(金)・15日(土)・16日(日)は

みやき町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐藤 食育の日です! ★

2022

ひつげ 日付	こんだて 名	おも 主 さい 材 りょう 料			えいようか 栄養価					
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
ようび 曜日	しゅく 主食 きゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 ふさい 副菜	こくも 穀類・いも類・砂糖 あぶら 油脂類 など	あま 魚・肉・卵・大豆 なまこ 牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	あじ 調味料など	きろかるい kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg	物質 を 含む 食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにかを原材料に ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く)	
19 すい 水	ごはん きゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	きゅうにゅう 牛乳							
	ぶた肉のしょうがいため	さとう あぶら	ぶた肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ	587	26.2	331		
	もやしのだめもの	ごまあぶら	さつまあげ	もやし たら チンゲンサイ にんじん	しょうゆ こしょう しょうゆ					
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし けまぶし 削り節					
20 もく 木	セルフサンドイッチ	食パン							ローパン(小麦・乳)	
	ツナサラダ	卵なしマヨネーズ	まぐろ水煮	きゃべつ きゅうり (冷) ホールコーン 赤ピーマン	ポッカレモン しょうゆ					
	スライスチーズ		スライスチーズ			584	27.9	337		
	きゅうにゅう 牛乳		きゅうにゅう 牛乳							
	さつま芋のチャウダー	バター 小麦粉 じゃがいも さつま芋	きゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	ピヨソ しょうゆ コショウ 白ワイン					
21 きん 金	ミートボールカレー (ごはん) きゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら	ミートボール スキムミルク	たまねぎ にんじん ホールトマト ほしぶどう グリーンピース にんにく しょうが	カレー粉 しょうゆ ケチャップ しょうゆ	607	21.0	286	カレー(小麦・乳) スキムミルク	
	かりかりサラダ		ロースト大豆 ロースハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	わらわら しょうゆ トレッシング					
25 か 火	ごはん きゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	きゅうにゅう 牛乳							
	鶏肉とテンパのごまからめ	いりごま かたくり粉 さとう あぶら	鶏肉 テンパ		しょうゆ さけ しょうゆ みりん	605	23.3	326		
	とさづけ	さとう	かつお節	だいこん こまつな にんじん レモン果汁	す しょうゆ うすくちしょうゆ しょうゆ					
	はくさいとじゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	うすくち しょうゆ みりん					
26 すい 水	ごはん きゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	きゅうにゅう 牛乳							
	さばのカレー煮	さんねんとう 三温糖	さば	しょうが	こいくち しょうゆ みりん さけ カレー粉	578	24.1	342	黒糖パン(小麦・乳) ちゃんぽん麺 えび 春巻きの皮	
	まわかめのきんぴら	ごま 三温糖 ごま油	さつまあげ まわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく (冷) いんげん	さけ みりん こいくち しょうゆ					
	すまし汁		だし昆布 かつお節	たまねぎ こまつな にんじん だいこん 干し椎茸						
27 もく 木	ココア揚げパン きゅうにゅう 牛乳	コッパン あぶら さとう	きゅうにゅう 牛乳		ココアパウダー	604	21.9	367		
	ごぼうサラダ	卵不使用マヨネーズ	ロースハム	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん	ごまドレッシング					
	パスタスープ/りんごゼリー	マカロニ りんごゼリー	ウインナー	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	がらすープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ				ウインナー(乳)	
28 きん 金	ごはん きゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	きゅうにゅう 牛乳							
	こうやどうふの たまごとし	さとう	こうやどうふ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	592	27.9	337	卵	
	しらすあえ	さとう	ちりめんじゃこ わかめ	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ うすくちしょうゆ					
31 げつ 月	カレーピラフ きゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米 バター	鶏ひき肉 スキムミルク	たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース	カレー粉 しょうゆ しょうゆ ソース	576	19.7	271	バター・スキムミルク カレー(小麦)	
	かぼちゃのホットサラダ	卵不使用マヨネーズ	ロースハム	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ	しょうゆ こしょう す				ロースハム(乳)	
	根菜スープ	あぶら	ベーコン	れんこん にんじん だいこん たまねぎ	ピヨソ しょうゆ コショウ 白ワイン					
今月の平均						598	24.1	332		
基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値						640	24.0	350	*牛乳は毎日	



実りの秋に感謝しよう!



今月の平均

基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

598 24.1 332

640 24.0 350

\*牛乳は毎日