



10月

給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神崎市学校給食共同調理場
西郷小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ル kcal	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 g	し つ づ く g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
1 火	ごはん	○ あじのかばやきふう ごぼうのきんぴら ずましじる	あじ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう		しょうが ごぼう しょうが たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	酒 醤油 みりん 醤油 酒 みりん	596	24.5	15.7	
2 水	ふりかえきゅうじつ												
3 木	ごはん	○ とりとんさいのひらつくね こまつなとこんにやくのいためもの かぼちゃのみそしる	とりとんさいのひらつくね ごおりとうふ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		ごぼう かぼちゃ はねぎ たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう	ごま あぶら	醤油 煮干 削り節	615	23.3	18.0	
4 金	おぎごはん	○ きのこカレー ビーンズサラダ	とりにく いんげんまめ ツナ ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しめじ えのき マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい、おぎ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	カレールー ソース 醤油 塩 こしょう ケチャップ 削り節 醤油	648	25.5	20.7	
7 月	ふりかえきゅうじつ												
8 火	おべんとうのひ												
9 水	ごはん	○ いわしのしょうがに やさしいゆかりあえ かきたまじる	いわしのしょうがに さきみ たまご とうふ	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし たまねぎ えのき			醤油	583	24.6	17.6	
10 木	そばろちらし	○ ごぼうサラダ ぶたじる	とりひきにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にんじん はねぎ	たくあん ごぼう きゅうり えだまめ もやし	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	ごまあぶら	酢 塩 醤油 マヨネーズ (たまごなし) 酢 醤油	607	23.1	23.0	
11 金	ごはん	○ とうふハンバーグ しおこんぶサラダ トマトスープ		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん さやいんげん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう さとう	あぶら	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢	616	22.8	17.9	
14 月	スポーツのひ												
15 火	ごはん	○ オムレツ イタリアンサラダ やさしいスープ	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら	イタリアンドレッシング 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう	569	19.9	18.3	
16 水	きつねごはん	○ かんざきしょうゆのひ ごまあえ さといものみそしる	あぶらあげ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん はねぎ	れんこん キャベツ もやし たまねぎ えのき ごぼう	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	ごまあぶら	醤油 みりん 醤油 煮干 削り節	534	21.6	17.5	
17 木	チキンライス	○ ポトフ フルーツヨーグルト	とりにく だいず ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ こまつな にんじん	マッシュルーム キャベツ たまねぎ ごぼう もも みかん パイン ナタデココ	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ワイン 塩 こしょう ワイン ソフト 醤油	577	21.6	15.7	
18 金	ごはん	○ わふうきんぴらつつみやき きりぼしだいこんのサラダ チキンスープ	わふうきんぴらつつみやき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きりぼしだいこん きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ ごぼう	せいはいくまい きょうかまい あぶら ごまドレッシング	醤油 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう	600	23.4	18.8		
21 月	おぎごはん	○ マーボーとうふ きくらげのちゅうかあえ	とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし きくらげ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	塩 こしょう 鶏がらスープ 酒 醤油 豆板醤	580	22.5	17.3	
22 火	カレーピラフ	○ アーモンドサラダ ミルクスープ	だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも	あぶら	コンソメ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 こしょう ソフト 鶏がらスープ 塩 こしょう	575	23.0	19.8	
23 水	おぎごはん	○ しちみじかなのみそマヨネーズ ごもくまめ こんさいじる	あかうお みそ とうにゅう さつまあげ だいず とうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	せいはいくまい きょうかまい おぎ はくりきこ かたくりこ さとう こんにやく さとう	あぶら	酒 酒 塩 醤油 みりん 煮干 醤油 塩 酒 煮干 削り節	650	27.3	21.1	
24 木	ごはん	○ さといもとなまあげのもの わかめとツナのサラダ	とりにく なまあげ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい さといも こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	酒 塩 醤油 みりん 青じそドレッシング	590	24.8	15.8	
25 金	コッペパン	○ とりにくのガーリックやき ごまドレサラダ コーンスープ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし とうもろこし たまねぎ えのき	コッペパン	あぶら ごまドレサラダ	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ ソフト ソフト	560	25.8	24.1	
28 月	おぎごはん	○ いわしのうめに からしあえ ぎつまじる	いわしのうめに とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし ごぼう	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	辛子 醤油 酢 煮干 削り節 酒 みりん	597	25.7	15.7	
29 火	ごはん	○ おでんふうに ごますあえ	とりにく やさいつみれ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	だいこん たけのこ きゅうり もやし	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 削り節 塩 醤油 酢	537	23.4	12.5	
30 水	こおりとうふのどんぶり (おぎごはん)	○ キャベツのあえもの たまごスープ	とりにく だいず こおりとうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	えだまめ とうもろこし もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら	塩 醤油 酒 みりん わふうドレッシング	620	26.0	19.3	
31 木	ごはん	○ かぼちゃがたハンバーグ やさしいソテー じゃがいものみそしる	かぼちゃがたハンバーグ さきみ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう 煮干 削り節	591	24.3	17.4	
※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。										今月の平均 (3, 4年生)	653	26.4	20.1