



10月 給食こんだてよい表

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 曜	献立名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー エ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し つ g
	主 食	ぎゅう にゅう	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 水	ふりかえきゅうじつ												
2 木	ごはん	○	とりにくのりんごソースかけ やさしいオーロラソースあえ コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが りんごビュレ たまねぎ キャベツ ごぼう どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら マヨネーズ(たまごなし) あぶら バター	塩 こしょう 醤油 酒 酢 ケチャップ 塩 こしょう 鶏がらスープ ワイン	612	24.1	18.3
3 金	ごはん	○	ハンバーグ ロベールソース しおこんぶサラダ すましじる	うさぎハンバーグ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ごまつな はねぎ にんじん	さとう きゅうり キャベツ どうもろこし さとう だいこん	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	コンソメ 練り辛子 ケチャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう 酢 醤油 塩 みりん 削り節 だし昆布	593	20.6	17.7
6 月	ふりかえきゅうじつ												
7 火	べんとうのひ												
8 水	ごはん	○	たつたあげ こんぶサラダ ぶたじる	さば ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	しょうが もやし キャベツ ごぼう はくさい	せいはいくまい きょうかまい かたくくりこ	あぶら わふうドレッシング あぶら	酒 醤油 醤油 削り節 煮干	684	27.1	25.0
9 木	むぎごはん	○	まーぼーはるさめ きくらげのサラダ	だいずミート ぶたひきにく 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	しょうが にんにく たまねぎ 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 むぎ さとう かたくくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩 こしょう 鶏がらスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 粒マスタード	582	19.5	14.8
10 金	うめひじきごはん	○	たらめん ごぼうサラダ	かつおぶし ぶたにく えび ささみ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	うめびしお キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが ごぼう きゅうり えだまめ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう うどん	あぶら あぶら ごま わふうドレッシング	醤油 みりん 鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 醤油 酢	555	23.6	15.2
13 月	スポーツのひ												
14 火	カレーピラフ	○		だいずミートとりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう どうもろこし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい むぎ あぶら	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	コンソメ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 こしょう フレンチドレッシング 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ	582	23.3	19.2
15 水	ごはん	○	やさしいサラダ やさしいスープ	にくだんご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき しめじ はくさい ねぎ だいこん もやし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 醤油 酢 練り辛子	554	20.9	15.7
16 木	コッペパン	○	ボークシチュー ささみのサラダ クリームチョコ	ぶたにく いんげんまめ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム えのき えだまめ きゅうり キャベツ クリームチョコ	コッペパン じゃがいも	あぶら あぶら	鶏がらスープ ワイン デリソース ケチャップ ソース ハヤシルー 塩 こしょう マヨネーズ(たまごなし)	617	25.2	23.1
17 金	ごはん	○	チキンてりやきパーティ ごまつなのサラダ みそしる	チキンてりやきパーティ ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな はねぎ にんじん	どうもろこし もやし だいこん しめじ	せいはいくまい きょうかまい わふうドレッシング		削り節 煮干	615	24.3	18.9
20 月	ごはん	○	なまあげのもの ひじきサラダ	ぶたにく なまあげ こおりとうふ ハム	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ きゅうり キャベツ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら オリーブオイル	醤油 酒 みりん 酢 醤油	635	26.3	22.7
21 火	ごはん	○	サクサクチキンカツ コーンサラダ ABCスープ	とりにく だいずミート ベーコン	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい こむぎこ パンこ	あぶら イタリアンドレッシング あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ	681	26.8	24.3
22 水	ごはん	○	はるまき ちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ	はるまき たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくくりこ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酢 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう	639	19.0	23.5
23 木	ごもくごはん	○		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	醤油 酒 塩	524	19.9	16.5
24 金	ごはん	○	はるさめじる	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ えのき	さとう はるさめ	あぶら	鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう			
27 月	こおりとうふのどんぶり (むぎごはん)	○	いわしうめに わかめとツナのあえもの どうにゅうみそしる	いわしうめに ツナ あぶらあげ とうふ どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	さとう キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう		青じそドレッシング 煮干 削り節	575	248.0	16.7
28 火	ごはん	○	いわしのカリカリフライ やさしいため みそしる	いわしのカリカリフライ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	さとう キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい あぶら	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー ごまドレッシング	588	20.7	17.8
29 水	きのかカレー (むぎごはん)	○		とりにく いんげんまめ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき りんごビュレ えだまめ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー ごまドレッシング	630	24.3	19.1
30 木	ごはん	○	おでんぶにもの のりあえ	とりにく ちくわ さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	こんぶ のり	だいこん キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう		醤油 酒 みりん 塩 かつおだし 醤油 酢	573	24.5	16.1
31 金	しゅうがくりょうこ												

※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

599 35.5 18.8