



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 エ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し つ 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 木	ごはん	○ とりのからあげ ピーンズサラダ トマトスープ	とりにく ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ はくりきこ	あぶら ごまドレッシング	塩 こしょう 酒 醤油 醤油	638	27.8	19.7
2 金	ヒビンバ (ごはん)	○ (あじつけにく) (ナムル) わかめスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいずミート みそ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが にんにく りんごビュール もやし きくらげ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢 がらす 塩 酒 醤油	612	23.9	19.5
5 月	だいきゅう											
6 火	ごはん	○ にくじゃが チーズサラダ	ぶたにく さつまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢 塩 こしょう	591	24.0	16.8
7 水	ごはん	○ ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー やさしいスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう		トマト ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし しめじ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら 7373 (たまごなし)	7474 醤油 7475 コシ 醤油 塩 こしょう	562	19.7	15.0
8 木	むぎごはん かむかむのひ	○ ししゃもフライ ごまあえ のっぺいじる	ししゃもフライ	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん えだまめ	せいはいくまい きょうかまい ぶき さとう	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 醤油	584	22.2	17.2
9 金	そぼろちらし	○ ハムとやさしいあえもの つみれじる ぶどうゼリー	とりにく ハム いわしつみれ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん はねぎ キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい ぶき さとう	ごまあぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	醤油 酢 塩 醤油 削り節 昆布	584	22.9	16.4
12 月	スポーツの日											
13 火	ごはん	○ マーボーどうふ ごしきあえ	ぶたひきにく どうふ だいずミート みそ あかみそ	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ にんじん こまつな	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 がらす 豆板醤 酢 醤油 辛子	592	21.9	17.3
14 水	ごはん	○ さばのしおやき ぎんひらごぼう どうふのすましじる	さば さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん にんじん はねぎ えのき たまねぎ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい さとう こんにやく さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩 酒 醤油 醤油 酒	571	23.9	18.1
15 木	コッペパン	○ クリームシチュー やさしいサラダ	とりにく とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう		にんじん こまつな マッシュルーム たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも はくりきこ	バター あぶら わふうドレッシング	ワイン 塩 コンソメ	546	24.6	21.9
16 金	ふたどん (むぎごはん)	○ かんざきしゅくのひ たかなとキャベツのマヨあえ こまつなのみそじる	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		さやいんげん たかなづけ こまつな にんじん にんじん トマト	せいはいくまい きょうかまい ぶき さとう	ごまあぶら あぶら 7373 (卵なし)	醤油 酒 みりん 酢 醤油 煮干 削り節	621	26.8	21.4
19 月	カレーピラフ	○ にんじんサラダ にくだんごスープ	とりにく ツナ とりだんご	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ えだまめ もやし たまねぎ だいこん えのき	せいはいくまい きょうかまい あぶら わふうドレッシング	あぶら コンソメ 塩 こしょう	カレー粉 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	563	23.7	18.9
20 火	ごはん	○ さんまゆずみそに のりあえ けんちんじる	さんまゆずみそに どうふ	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	せいはいくまい きょうかまい さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酢 削り節 昆布 塩 醤油 酒 みりん	562	23.1	16.7
21 水	ごはん	○ ぶたにくとやさしいの みそいため ワンダンスープ	ぶたにく さつまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう		にんじん ビーマン にんじん こまつな キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが もやし しめじ とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい さとう ワンタン	ごまあぶら ごまあぶら	甜面醬 醤油 酒 みりん 中華スープ 塩 醤油	553	21.9	13.6
22 木	ごはん	○ ホキのてんたまあげ しおこんぶサラダ ぶたじる	ホキのてんたまあげ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう もやし	せいはいくまい きょうかまい あぶら あぶら	あぶら 塩 こしょう 酢 煮干 削り節 酒 みりん	599	23.4	19.2	
23 金	ごはん	○ いろどりやさしいメンチカツ フレンチサラダ コンソメスープ	いろどりやさしいメンチカツ	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん にんじん キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ えのき とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい あぶら	あぶら クリームシチュー コンソメ 塩 醤油	582	21.2	16.8	
26 月	きのごカレー (むぎごはん)	○ とりにく いんげんまめ ツナサラダ	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが たまねぎ りんご しめじ えのき マッシュルーム きゅうり かつお えだまめ とうもろこし	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 ルー カレー粉	624	23.9	19.6	
27 火	きつねごはん	○ ごまあえ さつまいものみそじる	あぶらあげ だいずミート 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	せいはいくまい きょうかまい あぶら ごま	あぶら 醤油 みりん 醤油	591	21.6	17.5	
28 水	ごはん	○ じゃがいもとなまあげの にもの かいそうサラダ	とりにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ 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 あぶら	あぶら 酒 みりん 塩 醤油	602	25.1	18.3	
29 木	ごはん	○ はっばうざい ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく えび たまご どうふ	ぎゅうにゅう		にんじん ちんげんさい キャベツ たまねぎ もやし きくらげ たけのこ しょうが えのき だいこん えだまめ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう かたくりこ	ごまあぶら がらす 酒 醤油 中華スープ 塩 こしょう がらす 醤油 酒 塩	543	23.2	14.6	
30 金	しゅうがくりょうこう・きゅうしよくなし(6ねん)											

※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

530 21.2 16.1

