

2023年

10がつのこんだてよていひょう

白水学校給食センター

|        | 月                                                                                                                           | 火                                                                                                                   | 水                                                                                                                        | 木                                                                                                            | 金                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて   | 2<br>アーモンドフィッシュ<br>ミニトマトとじゃこのサラダ<br>まるパン カレーうどん                                                                             | 3<br>だいがくいも<br>こまつなのナムル<br>むぎごはん スンドゥブチゲ                                                                            | 4<br>いかとにらのすみそあえ<br>いわしのうめに<br>きのこごはん こんさいじる                                                                             | 5<br>キャバツのレモンあえ<br>ハンバーグ<br>むぎごはん じゃがいものみそしる                                                                 | 6<br>りんご<br>チリコンカン<br>しょくパン やさいスープ                                                                                      |
| あかき    | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あげ ちりめん いりこ<br>さとう うどん あぶら アーモンド                                                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく あさり<br>とうふ たまご<br>こめ むぎ さとう ごま あぶら<br>ごまあぶら さつまいも 水あめ<br>キムチ たまねぎ えのきたけ にら<br>もやし こまつな にんじん             | とりにく えだまめ ぎゅうにゅう<br>いわしうめに わかめ いかと とうふ かつおぶし<br>こめ さとう じゃがいも<br>こんにゃく<br>しめじ ほししいたけ えのきたけ<br>ごぼう にんじん きゅうり にら<br>だいこん ねぎ | ぎゅうにゅう ハンバーグ あげ<br>わかめ いりこ<br>こめ むぎ さとう じゃがいも<br>たまねぎ えのきたけ にんじん<br>ねぎ キャバツ アスパラガス<br>コーン レモン                | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう 豆<br>だいず ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン<br>さとう あぶら じゃがいも                                                              |
| みどり    | ねぎ にんじん たまねぎ しめじ<br>しょうが ほうれんそう きゅうり<br>トマト レモン                                                                             | たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン トマト にんじん しめじ<br>キャバツ パセリ りんご                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 消費カロリー | 635 25.2                                                                                                                    | 666 23.0                                                                                                            | 591 28.5                                                                                                                 | 626 24.5                                                                                                     | 612 22.2                                                                                                                |
| こんだて   | 10<br>かいそうサラダ<br>たまごを<br>カレーにトッ<br>ゆでたまご<br>ひとみキラキラカレーライス                                                                   | 11<br>げんきがでるレバー<br>むぎごはん とうふとおおさのしる                                                                                 | 12<br>ごまあえ<br>とりにくのしおこうじやき<br>むぎごはん かぼちゃのみそしる                                                                            | 13<br>ブルーベリーゼリー<br>カロテンサラダ<br>むぎごはん さといものそばろに                                                                |                                                                                                                         |
| あかき    | ぎゅうにゅう とりにく チーズ<br>ツナ わかめ ちりめん たまご<br>こめ むぎ じゃがいも バター<br>オリーブゆ<br>しょうが たまねぎ かぼちゃ<br>ほうれんそう りんご レーズン<br>かいそう だいこん キャバツ レモン   | ぎゅうにゅう とりにく とりレバー<br>とうふ かつおぶし<br>こめ むぎ でんぶん あぶら<br>ピーナツ さとう<br>しょうが ほししいたけ たまねぎ<br>ピーマン にんじん あおさ ねぎ<br>えのきたけ こんぶ   | ぎゅうにゅう とりにく あげ<br>とうふ わかめ いりこ<br>こめ むぎ 米こうじ さとう ごま<br>ねりごま<br>しょうが ほうれんそう もやし<br>にんじん かぼちゃ ねぎ                            | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ<br>ツナ たまご<br>こめ むぎ さといも こんにゃく<br>あぶら さとう でんぶん<br>しょうが ほししいたけ にんじん<br>たまねぎ いんげん パセリ          |                                                                                                                         |
| みどり    |                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 消費カロリー | 676 25.5                                                                                                                    | 638 27.3                                                                                                            | 625 26.7                                                                                                                 | 709 23.9                                                                                                     |                                                                                                                         |
| こんだて   | 16<br>じゃことナッツのサラダ<br>しろみさかなフライ<br>フィッシュドッグ にんじんポタージュ                                                                        | 17<br>あかうしとごぼうのみそいため<br>しろごはん(有機農産物) かきたまじる                                                                         | 18<br>パンパンジー<br>むぎごはん カレーマーボー                                                                                            | 19<br>ふるさとくまさんデー<br>やつしるのあい<br>ちくわとおおなのごまあえ<br>さばのはちべえトマトソースかけ<br>しょうがチャーハン ワンタンスープ                          | 20<br>まめまめサラダ<br>シャキシャキそばろ さいとものみそしる                                                                                    |
| あかき    | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>白身魚フライ ちりめん ベーコン チーズ 生クリーム<br>こむぎこ さとう あぶら ピーナツ<br>じゃがいも バター<br>キャバツ きゅうり ピーマン<br>しめじ にんじん たまねぎ パセリ      | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あげ<br>たまご かつおぶし<br>こめ むぎ こんにゃく くらげ さとう<br>あぶら でんぶん<br>ごぼう たまねぎ チンゲンサイ<br>ほししいたけ にんじん えのきたけ<br>ねぎ      | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>だいず コチュジャン ささみ わかめ<br>こめ むぎ あぶら さとう ごま<br>でんぶん ごまあぶら<br>たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ<br>ほししいたけ しょうが もやし<br>きゅうり  | ベーコン ちりめん たまご さば<br>ぎゅうにゅう ちくわ<br>こめ ごまあぶら さとう ワンタン<br>ごま<br>しょうが ねぎ にんじん たまねぎ<br>きくらげ キャバツ にら きゅうり<br>ほうれん草 | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひよこ豆<br>ひじき とうふ あげ わかめ<br>こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>ごまあぶら さといも<br>ごぼう ぎりぼしだいこん にんじん<br>たまねぎ えだまめ コーン ねぎ<br>キャバツ |
| みどり    |                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 消費カロリー | 677 29.5                                                                                                                    | 582 23.4                                                                                                            | 608 28.6                                                                                                                 | 638 26.5                                                                                                     | 663 27.2                                                                                                                |
| こんだて   | 23<br>れんこんとチーズのサラダ<br>アーモンドトースト にくだんごのスープ                                                                                   | 24<br>きりぼしだいこんサラダ<br>さんまのしょうがに<br>むぎごはん のっぺいじる                                                                      | 25<br>やしししゃも(2び)<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>にんじんごはん なめこじる                                                                        | 26<br>ひじきとほうれんそうのマヨサラダ<br>むぎごはん けいにくじゃが                                                                      | 27<br>フルーツヨーグルト<br>なすのミートグラタン<br>まるパン だいこんとみずなスープ                                                                       |
| あかき    | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>ミートボール ツナ チーズ<br>さとう マーガリン アーモンド<br>ごまあぶら オリーブゆ<br>はくさい にんじん しめじ ねぎ<br>れんこん きゅうり レモン                     | ぎゅうにゅう いわし チキンハム<br>わかめ あつあげ かつおぶし<br>こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく<br>さいとも でんぶん<br>きりぼしだいこん キャバツ ごぼう<br>にんじん だいこん ねぎ<br>ほししいたけ | えだまめ ぎゅうにゅう ししゃも<br>とうふ わかめ にぼし<br>こめ あぶら<br>にんじん キャバツ ブロッコリー<br>なめこ たまねぎ ねぎ                                             | ぎゅうにゅう とりにく ひじき<br>ツナ<br>こめ じゃがいも こんにゃく<br>さとう あぶら マヨネーズ<br>たまねぎ にんじん いんげん<br>ほししいたけ ほうれんそう もやし              | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>とりにく ぎゅうにゅう だいず チーズ ヨーグルト ベーコン<br>さとう スパゲティ                                                          |
| みどり    |                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 消費カロリー | 609 22.9                                                                                                                    | 618 23.1                                                                                                            | 610 25.0                                                                                                                 | 616 19.3                                                                                                     | 572 24.0                                                                                                                |
| こんだて   | 30<br>オレンジ<br>パプリカサラダ<br>コッパパン さつまいものシチュー                                                                                   | 31<br>ごぼうのサラダ<br>かぼちゃコロッケ<br>むぎごはん はくさいのジンジャースープ                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |
| あかき    | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく<br>チーズ しろいんげんまめ 生クリーム<br>パンこ さつまいも バター さとう<br>こむぎこ オリーブゆ<br>たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>しめじ キャバツ きゅうり<br>ピーマン オレンジ | ぎゅうにゅう ツナ<br>こめ むぎ あぶら<br>でんぶん ごま<br>かぼちゃコロッケ はくさい ねぎ<br>にんじん きくらげ しょうが<br>ごぼう キャバツ                                 |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |
| みどり    |                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 消費カロリー | 630 21.5                                                                                                                    | 603 16.1                                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                         |

\*献立は、都合により変更になることもあります。また、栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・ 4(水)いわし(青森、北海道他)、16(月)ホキ(ニュージーランド、アルゼンチン)、19(木)サバ(長崎、鹿児島他)、  
24(火)さんまの生養煮(台湾、青森他)、25(水)ししゃも(北欧、カナダ) \*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(韓国)