

2024年

10月のこんだてよこいひょう

月	火	水	木	金
こんだて	1 カロテンサラダ シャキシャキほろとん じゃがいものみそしる とりにく だいきず ぎゅうにゅう あげ わかめ いりこ ツナ たまご こめ おぎ さとう あぶら ごぼう きりぼし だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ハセリ	2 いりこナッツ あまぎ あえ おぎ ごはん ぎゅうにゅう とりにく どうふ こめ おぎ さとう ごま ピーナツ たまねぎ えのき だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ みずな こんぶ だいこん きゅうり	3 ざぜんまめ やさいのツナマヨあえ おぎ ごはん ぎゅうにゅう とりにく あつあつ ツナ だいきず こめ おぎ さとう めん こんにやく あぶら さとう てんぷん くらざとう しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ いんげん キャベツ こまつな こんぶ	4 いわしの日 プロッコリーサラダ いわしカリカリフライ(2び) おぎ ごはん ぎゅうにゅう もぎく ハム いわしのかがり こめ おぎ オリーブ ぎゅう にんじん えのき たまねぎ コーン キャベツ プロッコリー
あか	654	603	715	619
き	25.9	26.2	25.6	20.8
みどり	605	28.8	25.2	22.8
こんだて	7 ピーンズサラダ なすのミートグラタン まるパン つみれのスープ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう つみれ とりにく ぎゅうにゅう だいきず チーズまめ チキンハム こめ おぎ さとう スパゲティ にんじん ほくさい たまねぎ ねぎ しめじ なす ハセリ トマト キャベツ きゅうり ヨーン	8 ブルベリーゼリー ミニトマトとじゃこのサラダ おぎ ごはん ぎゅうにゅう とりにく あつあつ てんぷん ちりめん こめ おぎ じゃがいも こんにやく しょうが にんじん いんげん ほししいたけ ぎゅうり マト レモンじる	9 おかあえ いわしのかんろに おぎ ごはん ぎゅうにゅう とりにく どうふ いりこ いわし こめ おぎ ひらただけ かぼちゃ ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	10 目のあいごデー ゆてたまご / レタスサラダ ひとみキラカラカレーライス ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ たまご こめ おぎ じゃがいも こんぶ バター オリーブ ぎゅう しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう りんご レーズン だいこん コーン アスパラガス レモン
あか	618	24.6	726	543
き	21.8	24.6	25.2	22.8
みどり	681	29.3	580	647
こんだて	15 バンサンスー おぎ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあつ たまご チキンハム こめ おぎ さとう てんぷん ごま はるさめ ごま あぶら にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ	16 こまつなマヨあえ とりにくのごまみそソース おぎ ごはん ぎゅうにゅう とりにく どうふ かつおぶし ツナ こめ おぎ さとう めん こんにやく てんぷん だいこん ごま さとう にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ コーン こまつな	17 こんぶあえ さかなのあんかけ にんじんごはん えだまめ ぎゅうにゅう どうふ わかめ いりこ たら こめ あぶら さとう てんぷん ごま にんじん なめこ たまねぎ ねぎ ピーマン ほししいたけ キャベツ ほうれんそう こんぶ	18 かおりあえ れんこんとチーズのサラダ セサミトースト だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ミートボールと はるさめのスープ ざとう マーガリン ごま はるさめ オリーブオイル ピーナツ れんこん きくらげ ほくさい にら
あか	681	29.3	580	647
き	28.6	29.3	26.1	22.3
みどり	681	29.3	580	647
こんだて	21 いぐせそうめんサラダ いわしのトマトソース しょうがチャーハン ベーコン ちりめん たまご わかめ ぎゅうにゅう どうふ ちくわ いわし こめ ごま あぶら ざとう そうめん オリーブ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき たけ キャベツ	22 メバルのてりやき カリフラワーのカラーマヨあえ おぎ ごはん とりにく あげ さや いんげん ぎゅうにゅう どうふ わかめ いりこ めばる こめ さとう さいとも にんじん だいこん ねぎ きゅうり カリフラワー コーン	23 だいぐいも ナムル おぎ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あざり どうふ たまご こめ おぎ さとう ごま あぶら ごま あぶら さつまいも みずあめ ほくさい たまねぎ えのき たけ にら もやし ほうれんそう にんじん	24 りんご かいそうサラダ まるパン かぼちゃシチュー だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ しろういんげん まめ クリーム ツナ わかめ ざとう バター ごま さとう ピーナツ オリーブ たまねぎ にんじん かぼちゃ プロッコリー しめじ かいそう きゅうり キャベツ レモンじる りんご
あか	652	28.4	652	606
き	25.9	28.4	21.8	23.5
みどり	652	28.4	652	606
こんだて	28 フレンチサラダ トマトのオムレツ コッペパン ひじきスパゲティ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ひじき あげ トマトオムレツ こめ おぎ さとう マーガリン スパゲティ あぶら オリーブ たまねぎ にんじん ほうれんそう レタス キャベツ バインアップル レモンじる	29 ごまぎあえ さけのバターしょうゆやき おぎ ごはん ぎゅうにゅう たまご どうふ さけ わかめ かつおぶし ハム こめ おぎ てんぷん バター ごま さとう にんじん しめじ たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	30 プロッコリーソテー かぼちゃひきにくサンドフライ おぎ ごはん ぎゅうにゅう どうふ わかめ かつおぶし こめ おぎ ほうれんそう あぶら ほししいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ ひきにく フライ キャベツ プロッコリー にんじん	31 ピーナツあえ あかつしキャベツどん はくさいのみそしる ぎゅうにゅう あつあつ わかめ いりこ きゅうにく こめ おぎ さいとも さとう ピーナツ ピーナツ バター たまねぎ きくらげ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご ほうれんそう もやし
あか	652	28.4	652	606
き	25.9	28.4	21.8	23.5
みどり	652	28.4	652	606

あか...
血や肉や骨にちる
(1. 2群)
(たんぱく質・無糖質)

きいろ...
鉄や力にちる
(5. 6群)
(炭水化物・糖質)

みどり...
体の調子をととのえる
(3. 4群)
(ビタミン)

*献立は、都合により変更になることがあります。ご了承ください。*栄養価は、左がエネルギー、右がたんぱく質です。
*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 (金)いわし (千葉県、北海道)、17(木)たら (アメリカ)、21(月)いわし (千葉、長崎他)、
23(水)メバル (アメリカ)、29(火)さけ (北海道、青森他)、*いりこ (熊本・長崎)、ちりめん (広島、香川他)