

10月 こんだてひょう



令和5年度
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
2	げつ	麦ごはん		大豆の五目煮 厚焼き玉子 じゃこナッツ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら カシューナッツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とり あぶらあげ てんぷら ちりめん あつやきたまご くきわかめ	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	652 27.6
3	か	麦ごはん		しらたまご いわしのかば焼き風 小松菜の昆布あえ	こめ むぎ しらたまご あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ しおこんぶ だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい しょうが こまつな もやし	617 24.5
4	すい	麦ごはん		家常豆腐 春雨サラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ コーン きゅうり にんにく しょうが	629 27.2
5	もく	アルゼンチンメニュー チョコリパン (コッペパン)		ロクロ チミチュリソースがけ コールスローサラダ	コッペパン オリーブゆ さつまいも あぶら さとう	スティックドック ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんにく パセリ かぼちゃ コーン にんじん キャベツ きゅうり	609 23.5
6	きん	麦ごはん		豚肉と野菜のピリッと煮 わかめのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ツナ わかめ	にんじん えだまめ ごぼう しょうが もやし	625 25.7
10	か	食パン		ラビオリスープ ポテトリョネーズ フルーツヨーグルト	しょくパン ラビオリ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン もも パイン みかん バナナ	614 24.2
11	すい	味の旅～長崎県～ 麦ごはん		ぬっぺ 浦上そば	こめ むぎ こんにゃく さとも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく てんぷら だし(かつおぶし)	しいたけ にんじん れんこん だいこん いんげん ごぼう もやし	648 26.8
12	もく	給食×図書 ぐりとぐらの カステラふう蒸しパン		大豆のトマト煮 にんじんサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト きゅうり にんにく	602 29.1
13	きん	親子丼 麦ごはん (麦ごはん)		親子丼の具 ごぼうサラダ 黒糖ビーンズ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま カシューナッツ マヨネーズ くるざとう	ぎゅうにゅう とり かまぼこ とうふ だいず だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	656 27.5
16	げつ	麦ごはん		豚汁 鱈のしょうが煮 グリーンエッグサラダ	こめ むぎ さとも こんにゃく あぶらアーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわしたまご みそ だし(いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ	624 29.0
17	か	麦ごはん		カレー麻婆 中華サラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	606 25.0
18	すい	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 切干大根のツナサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず ミート ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きりぼしだいこん きゅうり しょうが	611 25.3
19	もく	ふるさとくまさんデー ～熊本市～ ココアパン		タイピーエン れんこんのからしマヨ和え	ココアパン はるさめ ごまあぶら あぶら マヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ コーン れんこん きゅうり しょうが	601 25.4
20	きん	麦ごはん		中華風かき玉スープ レバーとポテトの揚げからめ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら じゃがいも カシューナッツ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりレバー	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ ピーマン	672 25.9
23	げつ	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのごまだれ焼き 柿サラダ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だし(いりこ) さば ハム みそ	にんじん たまねぎ ねぎ かき きゅうり キャベツ	629 26.1
24	か	食パン		クリーム煮 マカロニサラダ	しょくパン じゃがいも バター マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ハム	しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きゅうり	614 25.6
25	すい	麦ごはん		おでん もやしときゅうりの酢の物 納豆	こめ むぎ さとも こんにゃく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり うすらたまご がんもどき だし(かつおぶし・こんぶ) なつとう	にんじん だいこん もやし きゅうり	642 28.1
26	もく	ミルクパン		ぎのこスパゲティ 御船川とささみのごまサラダ	ミルクパン さとう スパゲティ バター あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん しいたけ こまつな みふねがわ キャベツ にんにく	600 25.5
27	きん	麦ごはん		けんちん汁 いわしのカリカリフライ 里芋サラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとも	ぎゅうにゅう とり だし(いりこ) いわしのカリカリ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ えだまめ コーン しそ	584 23.5
30	げつ	麦ごはん		わかめのみそ汁 春巻 ほうれん草のごまあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だし(いりこ) はるまき みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	626 20.4
31	か	かぼちゃ入り カレーライス (麦ごはん)		かぼちゃ入りカレー ビーンズサラダ ハロウィンみかんゼリー	こめ むぎ さとう みかんゼリー ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ りんご しょうが キャベツ きゅうり にんにく	635 20.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。