

10月

こんだてひょう



令和6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)	ちやくやくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	か	ココアパン		トマトクリームスパゲティ じゃことナッツのサラダ	スパゲティ バター あぶら アーモンド さとう ココアパン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム ちりめん	にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん パセリ キャベツ きゅうり	601 21.6
2	すい	有機米ごはん		家常豆腐 鯖のカレー餃子 もやしのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さばカレーぎょうざ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん たけのこ ねぎ もやし いら	662 25.7
3	もく			代休				
4	きん	有機米ごはん ジューシー		肉と野菜のうま煮 いわしのカリカリフライ キャベツのゆかり和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら いわしのかかり	にんじん ごぼう たけのこ しそ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり ジューシー	602 20.4
7	げつ	有機米ごはん		白いんげん豆の豆乳スープ ハンバーグのケチャップソース コールスロー	まるパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ みそ とうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ コーン きゅうり	600 25.6
8	か	食パン		大豆とひき肉のトマト煮 キャベツとりんごのサラダ 手作りブルーベリージャム	しょくパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく ブルーベリー キャベツ きゅうり りんご レモン	602 23.3
9	すい	有機米ごはん		根菜のごま汁 さばの塩焼き きくらげの酢の物	こめ むぎ こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば だし (いりこ) みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	608 22.3
10	もく	五目チャーハン		肉団子のスープ バンバンジーサラダ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	ベーコン たまご ぎゅうにゅう にくだんご とうふ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく えのきたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	636 24.0
11	きん	丼カレー わかめとツナのごまサラダ (麦ごはん)		チキンカレー わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ しょうが きゅうり	615 20.5
15	か	いきなりあん ぱん(丸パン)		ラビオリスープ ミックスサラダ いも入りあんこ	まるパン さつまいも さとう あぶら ラビオリ	あずき ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん パセリ はくさい トマト キャベツ にんにく きゅうり みかん	622 22.9
16	すい	わかめごはん		豚肉となすのうどん ほうれん草サラダ	こめ むぎ さとう あぶら うどん ごまあぶら オリーブゆ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だし (いりこ) ハム	なす にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	632 20.9
17	もく	ミルクパン		チンゲン菜のクリーム煮 大豆のサラダ 柿	ミルクパン マカロニ バター あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム だいず	チンゲンサイ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり コーン かき	622 24.8
18	きん	麦ごはん		キムチ豚汁 ホキの和風ソース きゅうりとトマトの酢の物	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら こむぎこ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だし (いりこ) ホキ わかめ あおのり	キムチ にんじん だいこん ごぼう きゅうり ねぎ トマト	624 26.9
21	げつ	麦ごはん 出汁がらふりかけ		かき玉汁 豚肉と大根の煮物	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ だし (かつおぶし) ぶたにく ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ だいこん いんげん しょうが	603 26.9
22	か	セブチマヨサド (食パン)		コーンスープ ツナマヨサラダ キャラメルポテト	しょくパン マヨネーズ さつまいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	674 21.3
23	すい	麦ごはん		鶏ごぼうスープ さばのソース煮 もやしカレーサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しょうが もやし きゅうり ねぎ	655 24.8
24	もく	かきまぶり		僧兵汁 紀州梅のサラダ	こめ さとう さといも あぶら マヨネーズ ごま	こうやとうふ かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん しいたけ たけのこ いんげん だいこん ごぼう ねぎ うめぼし はくさい にんにく しょうが きゅうり キャベツ	602 21.3
25	きん	タコライス (麦ごはん)		野菜スープ タコライスの肉 タコライスの野菜	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな にんにく しょうが レタス トマト	606 24.9
28	げつ	麦ごはん		中華スープ レバーと高野豆腐の揚げがらめ 味付けのり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン こうやとうふ とりレバー あじつけのり	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン	634 23.3
29	か	ぐりとぐらのホットケーキ		厚揚げのミートソース煮 ダブルポテトサラダ	ミックスこ さとう でんぷん じゃがいも さつまいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ しょうが にんじん しめじ えだまめ トマト きゅうり	637 26.2
30	すい	麦ごはん パフェ		肉豆腐 焼きししゃも 御船川のごま酢あえ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら パフェ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも たまご	にんじん しめじ はくさい ねぎ みふねがわ キャベツ	601 25.4
31	もく	食パン		秋味シチュー かぼちゃフライ フレンチサラダ	まるパン さつまいも さといも あぶら さとう かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン キャベツ レタス きゅうり	628 21.7

※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