

令和3年10月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	きん	麦ごはん		肉じゃが ひじきマヨサラダ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 あぶら	牛乳 ぎゅうにく 厚揚げ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん ひじき キャベツ きゅうり	669 24.3
4	げつ	麦ごはん		麻婆豆腐 バンサンスー	米 麦 砂糖 でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ なら もやし きゅうり	695 28.4
5	か	コッペパン		クリームシチュー チキンナゲット ブルーベリーフルーツヨーグルト	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油 でんぷん あぶら グラニュー糖	牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース コーン みかん パイン 黄桃 バナナ ブルーベリー	659 25.1
6	すい	キャロットピラフ		チップスサラダ たまごスープ	米 麦 あぶら ポテトチップス でんぷん	とりにく 枝豆 牛乳 ハム たまご	コーン にんじん キャベツ ねぎ にんじんペースト きゅうり クリームコーン たまねぎ	656 22.4
7	もく	麦ごはん		さばのかば焼き風 ほうれん草ごまあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 小麦粉 でんぷん あぶら 砂糖 ごま	牛乳 さば とうふ わかめ あげ みそ	しょうが ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	686 29.4
8	きん	ブルーベリーマフィン		カラフルスパゲティ ビーンズサラダ	小麦粉 マーガリン 砂糖 ハター パゲティ オリーブゆ サラダ油	たまご 牛乳 ベーコン あさり ウィンナー ハム 大豆 枝豆	ブルーベリー ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン にんにく きゅうり キャベツ	674 22.8
11	げつ	白ごはん		手作りハンバーグ コールスロー コンソメスープ	米 パンこ 砂糖 オリーブゆ じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	694 26.9
12	か	食パン		みそラーメン カシューナッツサラダ いちごジャム	食パン ちゃんぽん麺 ごまあぶら かシューナッツ 砂糖 あぶら	牛乳 ぶたにく ハム	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ なら にんにく だいこん きゅうり 純いちごジャム	606 23.9
13	すい	麦ごはん		さといもそぼろ煮 ピーナツあえ 一食納豆	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ピーナツ	牛乳 とりにく 厚揚げ ハム 納豆	だいこん にんじん いんげん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	665 27.9
14	もく	くりのクリームパン		さつまいもポターージュ ごぼうサラダ	コッペパン 栗 パター 砂糖 さつまいも あぶら ごま	卵 クリーム 牛乳 枝豆 ミックスビーンズ ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん パセリ ミルポア ごぼう きゅうり キャベツ	661 24.9
		郷土料理の日						
15	きん	高菜ごはん		がねあげ けんちん汁	米 麦 砂糖 ごま あぶら さつまいも ホームケーキミックス でんぷん こんにゃく さといも	たまご 牛乳 とうふ とりにく	たかな漬 だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	683 20.9
18	げつ	秋野菜カレー		もやしささみサラダ	米 麦 じゃがいも	ぶたにく 牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ トマト なす コーン もやし キャベツ きゅうり	700 23.6
19	か	黒糖パン		肉みそビーフン オイスター炒め	こくとうパン ごまあぶら 砂糖 ごま あぶら ビーフン じゃがいも	牛乳 ぶたにく いか足	ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ しめじ キャベツ コーン	665 26.1
20	すい	白ごはん		さんまの塩焼き かぼすあえ 豚汁	米 砂糖 さといも こんにゃく あぶら	牛乳 さんま ちりめん ぶたにく とうふ みそ	だいこん きゅうり キャベツ かぼす にんじん ごぼう ねぎ	689 27.9
21	もく	チリドック (食材レスキュー)		かぼちゃスープ ツナサラダ みかん	コッペパン あぶら 米粉 砂糖 オリーブゆ	スティックドック 牛乳 ベーコン とりにく クリーム ハム ツナ	たまねぎ かぼちゃペースト かぼちゃ にんじん パセリ ミルポア きゅうり キャベツ みかん	594 24.8
22	きん	栗ごはん		天草鯛の米粉揚げ(食材レスキュー) いわしの梅フライ かつおあえ・のっぺ汁	米 栗 ごま 米粉 あぶら さといも こんにゃく でんぷん	牛乳 鯛 小いわしフライ かつおぶし とりにく 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ しいたけ	677 26.1
		食育の日						
25	げつ	麦ごはん		おでん かみかみきんぴら	米 麦 こんにゃく さといも ごま さとう	牛乳 とりにく たまご 厚揚げ さつまあげ わかめ だいず	にんじん だいこん ごぼう たけのこ いんげん	661 27.0
26	か	ミルクパン		カレーうどん ほうれん草サラダ	ミルクパン うどん麺 あぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほうれん草 キャベツ しめじ エリンギ	627 25.3
27	すい	くりのコロッケ丼		香味あえ	米 麦 あぶら 砂糖 ごま	たまご かまぼこ かつおぶし 牛乳	くりコロッケ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たくあん漬	621 20.2
28	もく	白ごはん		回鍋肉 わかめスープ	米 砂糖 ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ たけのこ	618 24.6
29	きん	ハロウィントースト		ポトフ イタリアンサラダ かぼちゃプリン	食パン マーガリン じゃがいも あぶら ドレッシング さとう	牛乳 ウィンナー ベーコン ツナ 卵 ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ ミルポア きゅうり かぼちゃ	692 26.4

秋の味覚が続々と...

食欲の秋、秋が旬の食べ物をたくさん取り
入れました。(さんま、栗、きのこ、さつま
いも) 給食で秋を感じましょう。



今月の郷土料理

がねあげ

細長く切ったさつまいもを
4本くっつけて揚げた形が
か(がね)の足に似てい
ることからこの名前がつけ
ました。

食材レス

キュー

賞味期限が迫っ
た食材を今月も
取り入れます。
食品ロスをなく
しましょう!
21(木)チリドック
22(金)天草鯛の
米粉揚げ

★今月の手作り★

8(金)ブルーベリーマフィン
11(月)ハンバーグ
14(木)くりのクリーム
15(金)がねあげ
29(金)ハロウィントースト

