

10月 こんだてよていひょう

茶北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しう(%)	
1	すい	まるパン		とりのスパイシーやき ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ヨーグルト ベーコン	パン マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト きゅうり コーン	639 774	27.9 33.9	
2	もく	むぎごはん		ぎゅうどんのぐ すましじる さきいかのカミカミあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく すましじる さきいか	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ だいこん きゅうり	662 820	29.8 36.6	いりこ
3	きん	むぎごはん		サバのしおやき さつまじる れんこんツナサラダ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ツナ	こめ むぎ こんにやく さつままいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こねぎ れんこん きゅうり	701 864	28.9 34.7	いりこ
6	げつ	むぎごはん		ハンバーグ おつきみじる コーンサラダ・つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ かまぼこ あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ さといも つきみだんご	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり コーン	666 821	23.1 28.7	いりこ
7	か	むぎごはん		いわしおかか はるさめじる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりこ かまぼこ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら しらたき さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ ごぼう	645 791	25.8 31.0	
8	すい	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ さけのクリームスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン さけ チーズ	パン あぶら さとう	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	663 860	26.2 33.5	
9	もく	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにく グリンピース とうにゅう	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう かんてん	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パナナりんご みかん バイン もも	721 928	20.7 27.2	
10	きん	むぎごはん		げんきのでるしパー ほうれんそうとうふのスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりレバー とりこ とうふ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう ブルーベリーゼリー	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ しいたけ	665 810	25.5 30.9	
14	か	むぎごはん		ホキフライ みそけんちんじる アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりこ とうふ	こめ むぎ パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく さといも ごまあぶら アーモンド さとう	だいこん にんじん こねぎ キャベツ きゅうり コーン	718 878	27.0 32.2	いりこ
15	すい	こめこパン		やさいのキッシュ コンソメスープ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウインナー ヨーグルト	こめこパン はるさめ	たまねぎ にんじん ビーマン パセリ	608 715	25.3 30.1	
16	もく	むぎごはん		ターサイパオズ はっほうさい パンサンダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ ひじき かまぼこ ロースハム	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん だけのこ しいたけ きくらげ きゅうり もやし	624 746	21.5 25.7	
17	きん	むぎごはん		やさいコロッケ いちようばじる ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりこ ちくわ えだまめ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さつままいも あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ こめこ さといも	たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ にんじん だいこん ごぼう きゅうり	605 753	21.2 25.6	かつお こんぶ
20	げつ	むぎごはん		だいすとうふのフライ きのこのみそじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ きょにくすりみ だいす あおさ わかめ ツナ	こめ むぎ あぶら ごま さとう パンこ こめこ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき ごぼう きゅうり	681 812	24.7 28.8	いりこ
21	か	むぎごはん		とりのトマトふうみにこみ まめまめサラダ	ぎゅうにゅう とりこ だいす ロースハム えだまめ ひよこまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく レモン トマト いんげん きゅうり キャベツ	651 803	26.8 32.2	
22	すい	コッペパン		ウインナー (小1中2) ミートスパゲティ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりこ ぶたにく グリンピース チーズ	パン スパゲティめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム コートトマト きゅうり キャベツ	610 814	26.9 35.5	
23	もく	むぎごはん		ヒレカツ あきのカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす グリンピース ヨーグルト	こめ むぎ パンこ あぶら さつままいも	にんじん たまねぎ しめじ にんにく りんご みかん バイン もも パナナ	779 949	24.9 28.8	
24	きん	ぶたキムチごはん		はるさめスープ パンパンジーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりさきみ	こめ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんじん はくさいキムチ はくさい たまねぎ しいたけ こねぎ きゅうり もやし	525 638	19.8 23.6	
27	げつ	わかめごはん		しのだに もすくのすましじる きのこのわふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりこ ぶたにく もすく とうふ ちくわ えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう えのき こねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ	577 687	22.4 25.8	かつお こんぶ
28	か	むぎごはん		はるまき ひらめんスープ ゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ	こめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう こめこ ひらめんビーフン ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ チンゲンサイ きゅうり	639 821	19.0 23.6	
29	すい	パインパン		さかなのチーズやき やさいスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ウインナー	パインパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	592 697	25.1 29.1	
30	もく	むぎごはん		やきししゃも (小1中2) いりどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりこ たまご グリンピース ひじき わかめ くわわかめ あかかえでのり いとかんてん	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	617 782	27.8 36.6	
31	きん	むぎごはん		てりやきチキン はんぺんじる パンパンキムチ・ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう とりこ ぎょにく あぶらあげ わかめ ロースハム ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう とうろ ミックスベリープリン	たまねぎ にんじん えのき だけのこ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	721 877	25.7 31.0	いりこ

※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。

今月のめあて
しょうじ
バランスのよい食事をしよう

今月の茶北産
こめ こねぎ きゅうり