

## 10月 こんだてよていひょう

## 芥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	きいろ	みどり			
1	すい	まるパン	牛乳	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 とりにく ヨーグルト ベーコン	パン マカロニ ジャガイモ 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	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
2	もく	むぎごはん	牛乳	ぎゅうどんのぐ すまじる さきいかのカミカミあえ	ぎゅうにゅう わかれ とうふ かまぼこ さきいか	こめ むぎ しらたき さとう あぶら こま こまあぶら	たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ こねぎ だいこん きゅうり	662 820	29.8 36.6	
3	きん	むぎごはん	牛乳	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 ぶたにく とうふ ツナ	こめ むぎ こんにゃく さつまいも 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	
お月見(十五夜)こんだて					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 とりにく 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
7	か	むぎごはん	牛乳	いわしおかかに はるさめじる ごもくきんびら	ぎゅうにゅう とりにく 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 こま	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	牛乳	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 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	牛乳	チキンナゲット(小1中2) ハヤシラー フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく グリンピース とうにゅう	こめ むぎ パンこむぎこ 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 パナリ インゴンカンパン もも	721 928	20.7 27.2	
目の愛護(あいこ)テーこんだて					げんきのでるレバー 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 とりにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう ブルーベリーゼリー	にんじん にら 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	牛乳	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 とりにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら こんにゃく さといも こまあぶら 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	
共通メニュー:野菜のキッシュ					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 ワインナー ヨーグルト	こめこパン はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ	608 715	25.3 30.1
16	もく	むぎごはん	牛乳	ターザイバオズ はっぽうさい パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき かまぼこ ロースハム	こめ むぎ パンこむぎこ こむぎこ こまあぶら 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	
ふるさとくさんテー:上益城地区の味					やさいコロッケ いちょうばじる ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく ちくわ えだまめ ちりめん	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ こめこ さといも きゅうり	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 ごぼう きゅうり	605 753	21.2 25.6
20	げつ	むぎごはん	牛乳	だいすとうふのフライ きのこのみそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎょくにすりみ だいす あおさ わかめ ツナ	こめ むぎ あぶら こま 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	
世界の料理:キューバ					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 とりにく 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 トマトイんげん きゅうり キャベツ	651 803	26.8 32.2
21	か	むぎごはん	牛乳	ワインナー(小1中2) ミートスパゲティ チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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 コントマト きゅうり キャベツ	610 814	26.9 35.5	
23	もく	むぎごはん	牛乳	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 だいす グリンピース ヨーグルト	こめ むぎ パンこ あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ にんにく りんご みかん パイン もも バナナ	779 949	24.9 28.8	
24	きん	ふたキムチごはん	牛乳	はるさめスープ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう とりささみ	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	牛乳	しのだに もすぐのすまじる きのこのわふうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく もすぐ 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 こぼう 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	
28	か	むぎごはん	牛乳	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 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 こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ひらめんピーフン こまあぶら こま チングルサイ きゅうり	639 821	19.0 23.6	
29	すい	パインパン	牛乳	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 ワインナー	パンパン じゃがいも あぶら さとう	パセリ 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	牛乳	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 とうふ とりにく グリンピース ひじき わかめ くわかめ あかかでりいとかんてん	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	617 782	27.8 36.6	
ハロウィンこんだて					てりやきチキン はんぺんじる パンキンサラダ ミックススペリーブリン	ぎゅうにゅう 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 とろろ ミックススペリーブリン	たまねぎ にんじん えのき たけのこ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	721 877	25.7 31.0
31	きん	むぎごはん	牛乳							

※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 バランスのよい食事をしよう

## 今月の奈良北産 ごめ こねぎ きゅうり