

10月こん立て予定表

山鹿小学校

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 E kcal		
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる				
1	火	むぎごはん		ワンタンスープ チンジャオロースー	こめ さとう ワンタン	むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし しょうが ピーマン パプリカ だけのこと	はくさい たまねぎ きくらげ	511 21.7
2	水	まるパン		コーンとたまごのスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	まるパン マカロニ	マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	たまご とりにく	にんじん パセリ キャベツ コーン	たまねぎ にんにく きゅうり	616 28.6
3	木	むぎごはん		こんさいじる いわしのうめに うのはなあえ	こめ さといも さとう こんにゃく	むぎ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう だしりりこ いわしのうめに かまぼこ	あぶらあげ むぎみそ おから	キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ	だいこん にんじん にら	588 23.3
4	金	きなこあげパン		はっぽうさい こんにゃくサラダ	コッパパン さとう こま こんにゃく	あぶら きなこ でんぷん	ぎゅうにゅう いかにく	ふたにく うすらのたまご とりにく	だけのこと にんじん しいたけ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	607 24.2
7	月	むぎごはん		あきやさいのみそしる ホキのなんばんづけ	こめ さといも こむぎこ さとう	むぎ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう だしりりこ ホキ	あぶらあげ むぎみそ	はくさい しめじ ねぎ たまねぎ	にんじん なめこ きゅうり	564 24.7
8	火	むぎごはん		がんもとやさいのうまに やまぶきあえ えごまふりかけ	こめ じゃがいも えごまふりかけ	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく	がんもどき きんしたまご	だけのこと きゅうり れんこん しいたけ	ごぼう にんじん いんげん キャベツ	630 23.7
9	水	しょくパン		ちゃんこうどん コーンサラダ ブルーベリージャム	しょくパン あぶら	うどんめん さとう	ぎゅうにゅう だしこんぶ ちくわ むぎみそ	にくだんご あぶらあげ かつおぶし ツナ	コーン たまねぎ ねぎ キャベツ	はくさい にんじん きゅうり	740 29.7
10	木	にんじんごはん		ごもくじる たまごやき おかかあえ	こめ さとう	さとう	しおこんぶ とりにく だしりりこ たまごやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ かつおぶし	にんじん だけのこと きくらげ キャベツ もやし	えだまめ ごぼう ねぎ もやし	546 22.8
11	金	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ あぶら さとう	むぎ でんぷん ねりごま	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	とうふ あかみそ とりにく	にんじん しいたけ しょうが きゅうり	たまねぎ ねぎ にんにく もやし パプリカ	574 26.3
14	月	スポーツの日									
15	火	なめし		かきたまじる いかのてんぷら きゅうりとわかめのずのもの	こめ でんぷん こま	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ だしこんぶ わかめ	たまご だしかつお いかのてんぷら	にんじん えのき きゅうり だいこん	たまねぎ ねぎ キャベツ	556 19.8
16	水	ふいかえきゅうじつ									
17	木	ナン		こうやどうふのスープ チリコンカン ごまドレサラダ	ナン ごま	さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ だいす ふたにく	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ トマト パセリ きゅうり コーン	にんじん しめじ もやし コーン	514 25.3
18	金	ぶらさとくまさんデー ぶららくめし		いちようばじる わふうサラダ	こめ さとう さといも	マヨネーズ あぶら こま	あぶらあげ いりたまご とりにく だいす こんぶ	あぶらあげ ぎゅうにゅう きんときまめ だしかつお	しいたけ だけのこと だいこん キャベツ	わらび えのき にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり	572 26.6
21	月	おべんどうの日									
22	火	ポークカレー		かいそうサラダ	こめ じゃがいも マーガリン	むぎ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ふたにく わかめ	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ きゅうり レモン	618 21.7
23	水	ツナマヨむしパン		にくだんごとはるさめのスープ あまなつサラダ	ケーキミックス でんぷん さとう	マヨネーズ はるさめ あまなつのかんづめ	たまご ぎゅうにゅう	ツナ にくだんご	パセリ キャベツ きくらげ きゅうり	たまねぎ にんじん パプリカ	626 29.5
24	木	ひじキムチャーハン		スーミータン にんじんシュウマイ(1こ) さんしょくナムル	こめ でんぷん	あぶら	ひじき ぎゅうにゅう ベーコン	ふたにく たまご にんじんのたけ	はくさい にんじん しょうが パセリ	にら もやし にんにく たまねぎ きゅうり	529 20.1
25	金	パンパン		あきやさいのスープ とりとレバーのナッツあえ	パンパン こむぎこ あぶら さとう	さつまいも でんぷん カシューナッツ かぼちゅ	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン レバーのたけ	たまねぎ はくさい パセリ にんにく	にんじん しめじ ピーマン しょうが	680 32.6
28	月	むぎごはん		とうふじる さんまのみぞれに アーモンドあえ	こめ アーモンド	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ ちくわ さんまのみぞれに	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	しいたけ ねぎ キャベツ	598 24.5
29	火	むぎごはん		ちくぜんに キャベツのごまあえ	こめ さといも あぶら こんにゃく	むぎ さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく	ちくわ わかめ	れんこん きゅうり しいたけ きゅうり	ごぼう にんじん キャベツ	539 18.3
30	水	ミルクパン		わふうスパゲティ ごぼうとナッツのサラダ	ミルクパン あぶら アーモンド ピーナッツ	スパゲティめん さとう カシューナッツ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ	ふたにく てんぷら	たまねぎ いんげん ごぼう にんにく	にんじん しめじ キャベツ	566 24.8
31	金	チキンライス		コーンスープ れんこんサラダ ハロウィンデザート	こめ マーガリン マヨネーズ さとう	さとう	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	たまねぎ グリーンピース れんこん コーン	584 20.2

*献立は、都合により変更になることがあります。
*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。