10月 献立予定表

西原村立山西小学校

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 きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	ひとくちメモ
1	か	セルフツナサンド	牛乳	桂林ビーフン りんごゼリー みかん果汁	パン さとう ビーフン ごまあぶら ごま	牛乳 ツナ ぶたひき肉	コーン きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ もやし りんご にんにく しょうが ザーサイ みかん	620	23.6	手洗い
2	すい	麦ごはん	牛乳	さつまじる ピリ辛チキンバー つぶつぶ白和え みかん果汁	米 麦 あぶら でんぷん はくりきこ さつまいも さとう こんにゃく ごま	牛乳 とりにく とうふ いりこだし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく りんご ほうれんそう みかん	683	25.8	ピリ辛 チキンバー
3	もく	☆ふりかえきゅうじつ☆								
4	きん	ミルクパン	牛乳	ミートソーススパゲティ ナッツサラダ みかん果汁	パン さとう バター スパゲティ ピーナッツ あぶら	牛乳 ぶたひき肉 チーズ だいず	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ みかん トマト	673	27.4	牛乳
7	げつ	☆給食ありません。おべんとうをもってきてください☆								
8	か	こくとうパン	牛乳	魚のピザやき 野菜たっぷりコンソメスープ	パン さとう あぶら くろざとう マカロニ	牛乳 タラ チーズ ベーコン	ピーマン たまねぎ キャベツ コーン トマト にんじん こまつな	567	27.2	魚のピザ焼き
9	すい	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのうま煮 キャベツのひじきあえ 手作りふりかけ	米 麦 しらたき さとう ごま じゃがいも あぶら	牛乳 さつまあげ ぶたにく しらす あぶらあげ かつおぶし あおのり ひじき	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ もやし	639	24.2	かぼちゃ
10	もく	にんじゃこごはん	牛乳	みそネーズあえ かきたま汁 やきししゃも	米 麦 あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも	牛乳 ちりめん とうふ かまぼこ たまご ししゃも かつお・こんぶだし	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	560	26.3	目の愛護デー
11	きん	しょくパン	牛乳	わかめうどん にんじんサラダ ブルーベリージャム	パン うどん麺 さとう あぶら	牛乳 かまぼこ ツナ とりにく あぶらあげ わかめ かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり ブルーベリー	530	23.0	目の愛護デー
15	か	シュガートースト	牛乳	ポトフ パインサラダ	パン さとう マカロニ あぶら じゃがいも バター	牛乳 とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ パイン はくさい	540	22.3	パイン
16	すい	麦ごはん	牛乳	とり肉とさつまいもの中華煮 たまごスープ のりのつくだ煮	米 麦 でんぷん あぶら さつまいも じゃがいも	牛乳 とりにく たまご のり	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ コーン	601	24.4	さつまいも
☆ ふるさとくまさんデー 「山鹿」 ☆										
17	もく	古代米ごはん	牛乳	おひめさん団子汁 さいかなます いわしの梅煮	米 さとう ごま さつまいも 玄米 緑米 黒米 赤米 はくりきこ しらたまこ	牛乳 いわし とりにく いりこだし	にんじん はくさい ごぼう うめ だいこん ねぎ うめ しいたけ きゅうり りんご みかん	605	23.1	ふるさと くまさんデー
18	きん	コッペパン	牛乳	クリームシチュー かぼちゃコロッケ 添え野菜	パン じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり かぼちゃ キャベツ	663	23.7	シチュー
☆ 芦北・水俣メニュー ☆										
21	げつ	わかめごはん	牛乳	すまし汁 たちうおフライ たまねぎのおかかあえ	米 麦 あぶら さとう ごま	牛乳 とうふ しらす かまぼこ たちうお わかめ かつお・こんぶだし	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり	522	20.4	太刀魚
22	か	きなこトースト	牛乳	ミートボールシチュー フレンチサラダ	パン じゃがいも さとう くろざとう でんぷん バター	牛乳 きなこ とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく えだまめ キャベツ きゅうり りんご しょうが	555	23.5	大豆
23	すい	麦ごはん	牛乳	あつあげのそぼろ煮 はるさめのすのもの のりかつおふりかけ	米 麦 さとう こんにゃく はるさめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたひき肉 だいず あつあげ のり かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きくらげ コーン	617	24.2	あつあげ
24	もく	みのりごはん	牛乳	つみれ汁 ぶた肉とごぼうのみそ炒め	米 麦 さつまいも あぶら ごま こんにゃく さとう	牛乳 しらす とうふ ぶたにく 魚のすりみ(タラ) だいず かつお・こんぶだし	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう ゆず たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	599	26.3	みのりごはん
25	きん	せわりコッペパン	牛乳	チリコンカン 大根とベーコンのクリーム煮 太秋 柿	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	牛乳 ぶたひき肉 だいず とりにく クリーム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく えだまめ トマト だいこん 柿	592	25.5	太秋柿
28	げつ	☆ふりかえきゅうじつ☆								
29	か	ミルクパン	牛乳	トックスープ チョレギサラダ ちりめんチヂミ	パン さとう とっく(もち) ごま ごまあぶら はくりきこ	牛乳 とうふ ぶたにく のり しらす たまご	はくさいキムチ えのきたけ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう にら たまねぎ	567	26.8	韓国料理
30	すい	秋味カレー	牛乳	コスモスサラダ	米 麦 さつまいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ 赤たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	しめじ なす たまねぎ しょうが にんじん しょうが えだまめ	609	18.9	コスモスサラダ
☆ 10月31日 「ハロウィン」 ☆										
31	もく	チキンライス	牛乳	ラビオリスープ コルカノン	米 あぶら じゃがいも はくりきこ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 バター クリーム	たまねぎ にんじん パセリ もやし コーン ピーマン キャベツ トマト	644	21.7	ハロウィン

☆献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。