



# 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			えいようりょう		ちゅうもく 注目してほしい 食品・食材
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	すい	むぎごはん		とりにく 鶏肉とさつまいもの中華煮 たまごスープ いっしょく 一食 いりこ	こめ でんぶん むぎ あぶら こむぎこ さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく たまご いりこ	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 コーン しいたけ	658	26.9	さつまいも
2	もく	きんしよくどん 三色 丼		みそしる もやしのナムル	こめ あぶら じゃがいも すりごま ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご しらす だしりりこ ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ	のり たまねぎ えだまめ なす しょうが にんじん ねぎ えのき もやし きゅうり	804	35.6	手洗い
3	きん	シュガートースト		ポトフ パインサラダ	パン バター さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく	にんじん はくさい たまねぎ えだまめ キャベツ パイン	518	19.6	パイン
6	げつ	むぎごはん		かぼちゃの甘煮 キャベツのひじきあえ てづくりふりかけ・お月見団子	米 しらす お月見団子 むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいも ぶたにく しらす あおのり あぶらあげ かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ジューシー しいたけ ひじき もやし	648	22.8	お月見
7	か	ナン		カレースープ みずな 水菜のサラダ ヨーグルト	ナン じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 いんげん とりにく クッキングチーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ジューシー	483	18.9	ナン
8	すい	むぎごはん		さつまい ピリからチキンバー つぶつぶ白和え	あぶら こんにゃく むぎ でんぶん さとう さつまいも こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ とりにく とうふ だしりりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく りんご ジューシー	693	25.8	ピリ辛チキンバー
9	もく	☆振り替え休日☆								
10	きん	しよくパン		ジャーマンポテト にくだんご 肉団子スープ ブルーベリージャム	さとう パンこ ラード じゃがいも パター	とりにく ベーコン ぶたにく だいず ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん あおなご しょうが はくさい しいたけ ブルーベリージャム ジューシー	582	21.9	目の愛護デー
14	か	☆給食はありません。お弁当を持ってくるください☆								
15	すい	お茶漬け		きなこだんご かりぼりサラダ	こめ ごま むぎ 白玉だんご さとう	さけフレーク かつおぶし ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ きなこ	きざみのり ねぎ きゅうり にんじん だいこん	586	25.8	きな粉
16	もく	むぎごはん		厚揚げのそぼろ煮 はるさめ すのもの 春雨の酢の物 1食ふりかけ	こめ さとう むぎ こんにゃく はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 だいず あつあげ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きくらげ コーン ふりかけ	617	24.6	たまねぎ
17	きん	せわりコッペパン		チリコンカン だいこん 大根とベーコンのクリーム煮 かき	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 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 トマト缶 だいこん かき	586	25.3	かき
20	げつ	こだいまい 古代米ごはん		おひめさん団子汁 さいかなます いわしのうめ煮	こめ さとう こだいまい ごま さつまいも こむぎこ しらすたまご	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし梅煮 とりにく だしりりこ	にんじん はくさい だいこん ねぎ りんご みかん ごぼう しいたけ きゅうり	629	27.4	ふるさとくまさんデー
21	か	コッペパン		クリームシチュー かぼちゃコロッケ そえやさしい	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 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 かぼちゃコロッケ キャベツ	621	23.3	シチュー
22	すい	わかめごはん		すましじる たちうお 太刀魚のからあげ たまねぎのおかかあえ	こめ あぶら むぎ さとう すりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ しらす かまぼこ かつおぶし たちうお わかめ こんぶ	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり	553	21.2	太刀魚
23	もく	むぎごはん		けんちんじる にんじんしりしり いかねぎやき	こめ あぶら むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ とりにく つな こんぶ かつおぶし いかねぎやき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ コーン たまねぎ	601	28.8	いかねぎやき
24	きん	きなこトースト		abcスープ フレンチサラダ	パン バター さとう じゃがいも abcマカロニ	きなこ ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	578	21.2	abcマカロニ
27	げつ	みのりごはん		つみれじる ぶたにく 豚肉のみそいため	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま こんにゃく さとう でんぶん	だいず しらす とうふ ぎゅうにゅう 牛乳 魚のすり身 団子 かつおぶし ぶたにく	にんじん はくさい えのき ゆず にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	590	26.6	みのりごはん
28	か	ミルクパン		きつねうどん だいずサラダ	こむぎこ さとう あぶら マーガリン うどん	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく ハム だいず	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ コーン	686	28.3	うどん
29	すい	あきあじ 秋味カレー		コスモスサラダ ラ・フランスゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ なす たまねぎ えだまめ 人参 しょうが ラ・フランスゼリー にんにく キャベツ きゅうり コーン	654	19.0	コスモスサラダ
30	もく	にんじゃごはん		さかなのみぞれあえ みそしる	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ちりめん 牛乳 ホキ とうふ わかめ あぶらあげ だしりりこ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ えのき	563	26.6	魚のみぞれ和え
31	きん	ひのくにパン		ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぼちゃクリームスープ	こむぎこ さとう ピーナツ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ	ブロッコリー コーン キャベツ かぼちゃ たまねぎ	529	23.8	ハロウィン



…ジューシーがでます

