



10月 こんだてよていひょう

もくひょう：いろいろなたべものについてまなぼう

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			ひとくちメモ	
					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 からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しほう (g)		
10月1日 お月見メニュー												
1	もく	麦ごはん		さわらの西京焼き すまし汁 酢みそ和え・月見団子	米 むぎ 生ふ さとう ごま ごまあぶら		牛乳 さわら西京焼 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ えのき きゅうり キャベツ	782	31.4	17.3	お月見メニュー
2	きん	コッペパン		大豆と鶏肉のトマト煮 キャラメルポテト	コッペパン グラニュー糖 さつまいも バター アーモンド あぶら		牛乳 とり肉 だいず	たまねぎ にんじん パセリ トマト	697	30.1	23.2	大豆
5	げつ	麦ごはん		秋野菜のみそ汁 豆腐の野菜あんかけ ツナ和え	米 むぎ さといも かたくりこ あぶら さとう		牛乳 あぶらあげ あつあげ ツナ	にんじん なす しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン だけのこ だいこん みずかけな	613	22.2	17.5	秋野菜
6	か	ミルクパン		ちゃんぽん シューマイ りんご	ミルクパン あぶら スパゲッティ		牛乳 ぶた肉 かまぼこ シューマイ	キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが りんご	671	26.9	21.7	しょうが
7	すい	麦ごはん		鮭のマヨネーズ焼き けんちん汁 かりかりきゅうり	米 むぎ あぶら こんにゃく さといも ごま ごまあぶら		牛乳 鮭 とうふ とり肉	にんじん ねぎ だいこん しょうが きゅうり	610	26.7	19.6	鮭
8	もく	麦ごはん		さつまい ピリ辛チキンバー ほうれん草とじゃこのナムル	米 むぎ かたくりこ こんにゃく さつまいも あぶら さとう ごまあぶら		牛乳 とうふ とり肉 しらす	だいこん ねぎ ごぼう しょうが にんにく りんご ほうれん草 もやし にんじん	627	22.5	17.1	しらす
10月10日 目の愛護デー												
9	きん	食パン		魚のピザ焼き コンソメスープ ブルーベリージャム	食パン あぶら		牛乳 ホキ ベーコン チーズ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん ブルーベリージャム	584	27.7	20.2	目の愛護デー
12	げつ	麦ごはん		秋刀魚の塩焼き 切干大根のあえもの のっぺい汁	米 むぎ あぶら ごま こんにゃく さといも		牛乳 とうふ さんま とり肉	切干大根 きゅうり ねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ	659	26.3	23.9	秋刀魚
13	か	米粉パン		肉みそビーフン さつまいもサラダ	米粉パン ごま ビーフン ごまあぶら さつまいも		牛乳 ぶた肉 牛肉 かまぼこ チーズ	ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ	699	23.8	25.7	さつまいも
地産地消の日 「赤牛」												
14	すい	麦ごはん		ピピンパ 春雨スープ レモンゼリー	米 むぎ さとう あぶら ぎま はるさめ ごまあぶら		牛乳 たまご かまぼこ 牛肉	しいたけ だけのこ ねぎ もやし にんじん にんにく しょうが にら たまねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ レモンゼリー	693	24.7	21.1	赤牛
15	もく	麦ごはん		魚の香味ソース わかめスープ ひじきのナムル	米 むぎ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら		牛乳 ホキ かまぼこ とうふ わかめ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ひじき もやし チンゲンサイ	607	23.5	17.8	柿
16	きん	コッペパン		ポークビーンズ ハムとキャベツのサラダ	コッペパン じゃがいも さとう		牛乳 チーズ ぶた肉 だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ トマト コーン きゅうり	659	30.3	24.7	チーズ
ふるさとくまさんデー 「鹿本」												
19	げつ	赤米		お姫さん団子汁 菜果なます いわし甘露煮	米 さとう さつまいも		牛乳 いわしの甘露煮 とり肉	にんじん はくさい ねぎ だいこん ごぼう しいたけ きゅうり りんご みかん	630	22.3	14.3	ふるさとくまさんデー
20	か	黒糖パン		ごぼう入りペペロンチーニ りんごサラダ	ココアパン オリーブあぶら スパゲッティ あぶら アーモンド		牛乳 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう パセリ にんにく りんご キャベツ きゅうり	663	23.3	23.6	りんご
21	すい	きのこカレー		れんこんサラダ フルーツのジュレ和え	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう		牛乳 とり肉 チーズ ハム	えのき にんじん えのき みかん しめじ えりんぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり だいこん バインアップル	666	21.4	16.0	きのこ
22	もく	麦ごはん		肉じゃが 柿なます 手作りふりかけ	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま		牛乳 あぶらあげ 牛肉 しらす ひじき 青のり	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ かき ゆかり だいこん	649	22.5	16.3	ひじき
23	きん	セルフフィッシュバーガー		とろたまスープ かみかみサラダ	丸パン さとう ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら		牛乳 ホキ ベーコン いか たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	687	28.5	30.1	かみかみサラダ
26	げつ	みのりごはん		つみれ汁 豚肉とごぼうのみそ炒め みかん	米 あぶら さつまいも ごま さとう こんにゃく		牛乳 魚のすり身団子 とうふ だいず ぶた肉	にんじん はくさい えのき ねぎ ごぼう たまねぎ チンゲンサイ しいたけ みかん	620	23.5	17.4	みのりごはん
27	か	あげパン		ポトフ ツナとれんこんのサラダ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ごま		牛乳 きなこ えだまめ だいず ウインナー	にんじん キャベツ しめじ たまねぎ パセリ れんこん きゅうり	640	24.9	26.1	れんこん
28	すい	麦ごはん		肉豆腐 はるさめの酢の物 かなぎの佃煮	米 むぎ さとう こんにゃく あぶら ごま はるさめ ごまあぶら		牛乳 とうふ 牛肉 かなぎの佃煮	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのき きゅうり キャベツ コーン	661	25.9	19.1	春雨
29	もく	麦ごはん		鶏肉と栗の中華煮 卵スープ	米 むぎ かたくりこ あぶら くり じゃがいも		牛乳 とり肉 たまご	にんにく しょうが だけのこ にんじん ピーマン しめじ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ コーン	626	24.5	16.9	栗
10月31日 ハロウィン												
30	きん	チキンライス		ラビオリのスープ ほうれん草サラダ かぼちゃのカップケーキ	米 むぎ あぶら バター ラビオリ ごま		牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム もやし キャベツ しめじ パセリ ほうれん草	579	20.2	16.4	ハロウィン