

# 10月 こんだてひょう

戸出東部小学校

	主査	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー			
						P:タンパク質	F:脂質	基準	
2日(月)	麦ごはん	キーマカレー オムレツ ひじきサラダ	牛にゆう ぶた肉 ひよこ豆 たまご ひじき	麦ごはん サラダ油 カレールー さとう ごまドレッシング	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロccoli	E 591 kcal P 20.8 g F 17.3 g			
3日(火)	ごはん	<お月見献立> わかさぎのなんばんづけ 三色ひたし みそ団子汁 お月見ゼリー	牛にゆう わかさぎ 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう 白ごま 白玉団子 里いも ゼリー	もやし ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ	E 652 kcal P 21.9 g F 19.4 g			
4日(水)	食パン	ミートローフ 塩もみ 春雨スープ いちごジャム	牛にゆう しぼり豆ふ 大豆 ぶた肉 たまご	食パン パン粉 さとう 春雨 ジャム	玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんじん 干ししいたけ 白菜 ねぎ いちご	E 571 kcal P 22.5 g F 17.0 g			
5日(木)	赤米 ごはん	<万葉献立> 鮭のアーモンドみそかけ 小松菜とキャベツのひたし かたかご煮	牛にゆう 鮭 みそ とり肉 あつあげ	赤米ごはん アーモンド さとう 里いも こんにやく でんぶん	小松菜 キャベツ 大根 ごぼう にんじん	E 582 kcal P 27.6 g F 13.6 g			
6日(金)	アーモンド あげパン	ウインナー カラフルサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	牛にゆう きなこ 脱脂粉乳 ウインナー	コッペパン 油 アーモンド さとう マヨネーズ ゼリー	ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん もやし 玉ねぎ チンゲン菜 干ししいたけ	E 624 kcal P 20.2 g F 33.5 g			
9日(月)	 体育の日								
10日(火)	ごはん	がんものふくめ煮 ほうれん草とえのきのごみそあえ すき焼き煮	牛にゆう がんもどき みそ ぶた肉 焼き豆腐	ごはん さとう 黒ごま じゃがいも こんにやく すき焼きふ	ほうれん草 キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	E 667 kcal P 25.9 g F 20.2 g			
11日(水)	1/2 コッペパン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフトめんのチリピーズかけ	牛にゆう たまご ヨーグルト ぶた肉 金時豆	コッペパン ソフトめん サラダ油 でんぶん	とうもろこし りんご バイナップル みかん もも レーズン パナナ にんにく 玉ねぎ トマト	E 696 kcal P 26.6 g F 17.4 g			
12日(木)	ごはん	鮭のケチャップがらめ ごまひたし きのこと豆腐のすまし汁 国吉りんご	牛にゆう 鮭 みそ きぬごし豆腐 わかめ	ごはん でんぶん 油 サラダ油 さとう 白ごま	玉ねぎ パセリ ほうれん草 もやし なめこ にんじん ねぎ りんご	E 598 kcal P 25.7 g F 16.7 g			
13日(金)	米粉入り パン	ココア豆 野菜サラダ 秋のミネストローネ	牛にゆう 大豆 脱脂粉乳 ベーコン	米粉入りパン でんぶん 油 ココア サラダ油 さとう 白ごま マカロニ さつまいも じゃがいも オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ トマト いんげん	E 686 kcal P 22.3 g F 24.2 g			
16日(月)	ごはん	げんげのからあげ ひじきのいため煮 里いものそぼろ煮 きよほう	牛にゆう げんげ ひじき 大豆 油あげ 高野豆腐 ぶた肉	ごはん 小麦粉 でんぶん 油 サラダ油 さとう 里いも こんにやく	にんじん 玉ねぎ いんげん きよほう	E 657 kcal P 23.9 g F 19.6 g			
17日(火)	おにぎり	<弁当給食> えびシューマイ ビーフソテー きゅうりのナムル とうもろこし ブチトマト ピーチシャーベット	牛にゆう わかめ こんぶ のり えび らん白 とり肉	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう ビーフン サラダ油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり しょうが とうもろこし ブチトマト もも	E 621 kcal P 19.1 g F 12.3 g			
18日(水)	食パン	ハンバーグのきのこソースかけ マカロニサラダ とうもろこしのスープ	牛にゆう 牛肉 ぶた肉	食パン さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ	大根 しめじ えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜	E 627 kcal P 25.6 g F 22.1 g			
19日(木)	高岡元氣 ピビンパ舞	<たかおか食19日献立> 豆ふとたまごのスープ りんごヨーグルト	牛にゆう ぶた肉 赤みそ きぬごし豆腐 たまご ヨーグルト	ごはん サラダ油 さとう 白ごま ごま油 でんぶん	しょうが にんにく しいたけ たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ りんご	E 569 kcal P 21.8 g F 16.5 g			
20日(金)	ごはん	さばのカレーあげ 水菜サラダ ちゃんぽんめん	牛にゆう さば ぶた肉	ごはん でんぶん 油 サラダ油 さとう 中華めん	水菜 きゅうり 玉ねぎ バイナップル しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ねぎ	E 714 kcal P 27.8 g F 27.5 g			
22日(日)	 学習発表会								
23日(月)	 練習休業日								
24日(火)	ごはん	こめっこフライぎょうざ ハンサンスー 八重菜 ぶどうゼリー	牛にゆう ぶた肉 うずらたまご	ごはん パン粉 ごま油 小麦粉 米粉 油 春雨 さとう サラダ油 でんぶん ゼリー	キャベツ 玉ねぎ にんじん たら にんにく しょうが きゅうり とうもろこし 白菜 たけのこ 干ししいたけ チンゲン菜 ヤングコーン ぶどう	E 654 kcal P 19.6 g F 16.3 g			
25日(水)	コッペパン	たかおかこんぶコロッケ ごぼうとアーモンドのサラダ コーンチャウダー	牛にゆう ぶた肉 牛肉 たまご 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも さとう パン粉 油 アーモンド サラダ油 パター 小麦粉	玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	E 664 kcal P 20.3 g F 26.0 g			
26日(木)	きのこ ごはん	さんまの塩焼き 小松菜と切干大根のひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛にゆう 油あげ さんま わかめ みそ	ごはん さとう くり じゃがいも	にんじん しめじ まいたけ 小松菜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ ねぎ	E 706 kcal P 25.7 g F 23.7 g			
27日(金)	コッペパン	<ハロウィン献立> ぶた肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンタンスープ かぼちゃプリン	牛にゆう ぶた肉 ベーコン 豆にゆう	コッペパン さとう でんぶん さつまいも ワンタン 氷あめ	しょうが りんご レモン ブロccoli にんじん 白菜 もやし ねぎ かぼちゃ	E 636 kcal P 27.2 g F 21.1 g			
30日(月)	ごはん	大学いも 小松菜のオイスターソースいため みそかきたま汁	牛にゆう ぶた肉 たまご きぬごし豆腐 みそ	ごはん さつまいも 油 さとう 氷あめ 黒ごま サラダ油 カシューナッツ でんぶん	まいたけ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	E 655 kcal P 19.6 g F 19.7 g			
31日(火)	ごはん	ふくらぎのみりん焼き かぶの色とり にゅうめん 冷凍パイ	牛にゆう ふくらぎ 油あげ	ごはん さとう そうめん	しょうが かぶ かぶ葉 きゅうり 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ バイナップル	E 642 kcal P 25.5 g F 20.7 g			
						E 640 kcal P 24.0 g F 19.6 g			

★牛にゆうは、毎日1本つきます。  
★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。  
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。