

10月 こんだてよていひょう

令和6年度

三春町立三春小学校



日	こんだてめい		おもに ち にく ほね 血や肉・骨になるもの		おもに からだ ちようし どの 体の調子を整えるもの		おもに ねつ ちから 熱や力になるもの		その他		えいようか 栄養価		家とり たい食 品		備考		
1 火	食パン	りっちゃんサラダ さつまいもシチュー マーシャルピーズ	牛乳 ハム 細切昆布 かつお節 とり肉 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	パン 油 さとう さつまいも 薄力粉 バター シャルピーズ	酢 塩 ごしょ う コンソメ	I栄養- 688 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 28.2 g 塩相当量 1.9 g	トマト	1年生食育								
2 水	ごはん	とり肉のバーベキューソースやき ウィンナーやさいのソテー ポテトスープ	牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン	りんご たまねぎ キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく	ごはん さとう オリーブオイル マカロニ じゃがいも	酒 ケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ 塩	I栄養- 613 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.8 g 塩相当量 1.9 g	魚介類	1年生食育								
3 木	ごはん	さんまのかおりやき 切干しだいごんの炒めもの わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 さんま みそ 油揚げ さつまあげ わかめ にぼし	しょうが 切干しだいごん にんじん 小松菜 ねぎ にんにく	ごはん さとう ごま 糸こんにゃく 油 じゃがいも	しょうゆ みり ん 酢 豆板醤 和だし	I栄養- 637 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.2 g 塩相当量 2.5 g	肉類									
4 金	コーン ピラフ	さつまいもサラダ ワンタンスープ	とり肉 牛乳 牛乳 ぶた肉	しめじ コーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にら もやし 干し椎茸	ごはん パター さつまいも ノンエッグマヨネーズ ウェーブワンタン ごま油	コンソメ 塩 ごしょう 酢 しょうゆ 中華スープ	I栄養- 570 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.5 g 塩相当量 2.6 g	緑黄色野菜									
7 月	ごはん	ハンバーグきのこソース コーンサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ コーン ブロッコリー にんじ ん キャベツ ほうれんそう	ごはん さとう オリーブオイル じゃがいも	ケチャップ 塩 ソース 酢 ごしょう コンソメ	I栄養- 618 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g 塩相当量 2.3 g	豆類	2年生食育								
8 火	ソフト めん	みそけんちんうどん だいがくいも ツナともやしのサラダ	ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳 ツナ	だいごん にんじん ごぼう はくさい ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ソフトめん 板こんにゃく さといも 油 さつまいも さとう ごま ごま油	しょうゆ みり ん 和だし 塩 酢	I栄養- 653 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.2 g 塩相当量 3.7 g	小魚									
9 水	ごはん	ぶたキムチどんぶり だいごんみそサラダ チンゲンサイのスープ	ぶた肉 牛乳 かまぼこ みそ とり肉	白菜キムチ たけの たまねぎ もやし にんじん ねぎ にら だいごん チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	ごはん 油 さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	酒 しょうゆ 酢 中華スープ 塩	I栄養- 598 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.9 g 塩相当量 2.6 g	海藻類	2年生食育								
10 木	ごはん	さけのみそチーズやき いかとキャベツのいためもの 油あげとだいごんのみそ汁	牛乳 さけ みそ チーズ いか 短冊 油揚げ にぼし	キャベツ にんじん ねぎ しょうが だいごん 小松菜	ごはん さとう 油 片栗粉 さといも	酒 オイスター ソース 塩 中華スープ ごしょう	I栄養- 585 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 15.6 g 塩相当量 2.4 g	種実類	6年生食育								
11 金	ごはん	かんごく風やきとり 野菜のチャブチエ わかめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 豆腐	しょうが ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく 干し椎茸 たまねぎ	ごはん さとう ごま油 ごま はるさめ	しょうゆ 豆板 醤 みりん 酒 中華スープ コンソメ 塩	I栄養- 588 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.2 g 塩相当量 2.5 g	たまご	6年生食育								
15 火	茶ときのこ の炊きごはん	さといものおでん どさんこ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん しめじ 干し椎茸 キャベツ にら コーン たまねぎ もやし	ごはん むきぐり さとう 油 さといも 板こんにゃく じゃがいも パター	しょうゆ みりん 酒 和だし	I栄養- 545 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.9 g 塩相当量 2.9 g	くだもの									
16 水	お弁当の日																
17 木	ごはん	さばのねぎみそ焼き キャベツのごまあえ えのきたけのすまし汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐 なたと かつお節	ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ 干し椎茸 しょう	ごはん さとう ごま	しょうゆ 酒 塩	I栄養- 594 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.6 g 塩相当量 2.3 g	海藻類									
18 金	ごはん	青じそいりつくね ごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 青じそ入り県産鶏つくね ツナ 油揚げ にぼし みそ	ごぼう にんじん きゅうり コーン だいごん もやし ごまつな	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ 酢 ごしょう 塩	I栄養- 628 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 23.8 g 塩相当量 2.1 g	きのこ類									
21 月	ごはん	かわりなつとう カレー肉じゃが こんさいのみそ汁	牛乳 なつとう かまぼこ チーズ かつお節 ぶた肉 生揚げ にぼし みそ	のぎわな漬 たまねぎ にんじん ごぼう だいごん ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも 油	しょうゆ 酒 カレー粉	I栄養- 656 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 19.0 g 塩相当量 2.1 g	緑黄色野菜									
22 火	ちゅうか めん	みそラーメン あげシュウマイ だいごんのしおこんぶあえ	ぶたにく なたと みそ 牛乳 しおこんぶ 肉しゅうまい	キャベツ もやし にら にんじん たまねぎ コーン しょうが だいごん きゅうり にんにく	中華めん ごま油 薄力粉 油	しょうゆ 塩 中華スープ 和 だし 豆板醤 ペーキングパウ ダ	I栄養- 611 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.5 g 塩相当量 3.4 g	いも類									
23 水	ごはん	マーボーどんぶり モヤシのあえもの キャベツのちゅうかスープ	豆腐 ぶたにく 牛乳 さつまあげ とり肉	にんじん にら ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし ほうれんそう キャベツ えのきたけ きくらげ にんにく	ごはん ごま油 片栗粉 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ 和 だし 豆板醤 ペーキングパウ ダ	I栄養- 587 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.6 g 塩相当量 3.6 g	魚介類									
24 木	ごはん	まぐろのごまみそあえ ブロッコリーおかあえ 五目汁	牛乳 まぐろ 角切り みそ かつお節 とり肉	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	ごはん 片栗粉 油 ごま さとう じゃがいも 糸こんにゃく	しょうゆ みり ん 和だし	I栄養- 584 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 14.8 g 塩相当量 2.3 g	豆類									
25 金	ごはん	とり肉のうめてりやき うの花いり はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉 おから 油揚げ にぼし みそ	ねり梅 にんじん ねぎ 干し椎茸 えのきたけ はくさい 小松菜	ごはん さとう 片栗粉 油 じゃがいも	塩 酒 みりん しょうゆ 和だし	I栄養- 591 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g 塩相当量 2.6 g	海藻類									
28 月	ごはん	ぶた肉のみそカーリックやき ツナとだいごんのいためもの さつま芋汁	牛乳 ぶたにく みそ ツナ 豆腐 にぼし	だいごん にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ 小松菜 にんにく	ごはん さとう 油 さつまいも	酒 しょうゆ みりん	I栄養- 614 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.7 g 塩相当量 2.3 g	種実類									
29 火	お弁当の日																
30 水	ごはん	チキンカレー わかめと枝豆サラダ りんご1/6個	とり肉 牛乳 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり えだまめ りんご にんにく	ごはん じゃがいも 油 さとう	カレーフレーク ソース ケ チャップ チャ ツネ しょうゆ	I栄養- 600 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.1 g 塩相当量 2.3 g	緑黄色野菜									
31 木	ごはん	いわしのかばやき ごまつなのからしあえ なめこ汁	牛乳 いわし開きでんぶん付 かまぼこ 豆腐 みそ にぼし	しょうが ごまつな もやし にんじん ねぎ なめこ	ごはん 油 さとう じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 からし	I栄養- 588 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.3 g 塩相当量 2.2 g	乳製品									

変更になる場合がありますので、ご了承ください。