

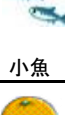
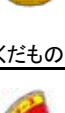
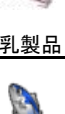
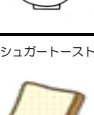
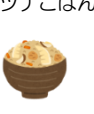
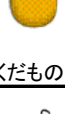
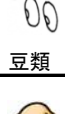
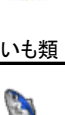
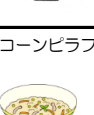
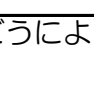


10月のこんだてよていひょう



令和2年度

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい		おもにちやにくやほ ねになるもの	おもにからだのちょうし をととのえるもの	おもにねつやちから になるもの	その他	た い で 食 と 品 り	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	木	 きのこごはん	(お月見こんだて) わふうサラダ さといものみそしる つきみゼリー	ぎゅにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ	しめじ にんじん まいたけ しいたけ だいこん きゅうり ねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー ごまあぶら	にぼし しょうゆ す みりん しお	 魚類	598 kcal 18.8 g 15.0 g 2.7 g
2	金	 ごはん	きのこカレー ツナサラダ なし	ぎゅにゅう ぶたにく わかめ ツナ	キャベツ まいたけ もやし たまねぎ しめじ にんじん にんにく しょうが なし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ ソース カレールー チャツネ す ケチャップ	 たまご	606 kcal 19.4 g 18.1 g 2.3 g
5	月	 ごはん	まつかぜやき キャベツのソテー かぼちゃのみそしる	ぎゅにゅう とりにく とうふ みそ ちくわ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ねぎ キャベツ かぼちゃ ピーマン えのき	ごはん さとう パンこ あぶら ごま	しょうゆ みりん さけ かき油 にぼし	 海そう	612 kcal 26.7 g 17.9 g 2.7 g
6	火	 ソフトメン	にくみそじる のりあえ だいがくいも	ぎゅにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ のり なた	にんにく にんじん たまねぎ だいこん にら ほうれんそう もやし ねぎ	メン さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま	しょうゆ みりん 中華コンソメ	 小魚	672 kcal 25.7 g 17.7 g 3.6 g
7	水	 ごはん	しろみざかなのやさいチーズやき だいのいそに わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅにゅう ぶたにく しろみざかな あぶらあげ チーズ だいず ひじき しみどうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こまつな しめじ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	しょうゆ にぼし さけ	 くだもの	583 kcal 30.1 g 16.1 g 3.0 g
8	木	 ごはん	とりにくのなんぶやき ブロッコリーおかかマヨあえ キャベツのみそしる	ぎゅにゅう なまあげ みそ とりにく かつおぶし	キャベツ にんじん もやし ブロッコリー だいこん ねぎ	ごはん あぶら マヨネーズ さとう ごま	しょうゆ す みりん にぼし	 乳製品	613 kcal 27.5 g 22.0 g 2.3 g
9	金	 ごはん	(福島県産牛のこんだて) セルフビビンバ あぶらあげとだいこんのみそしる リンゴのコンポート	ぎゅにゅう ぎゅうにく あぶらあげ みそ しみどうふ	だいこん しょうが ぜんまい ほうれんそう こまつな ねぎ もやし りんご	ごはん さとう ごま	しょうゆ サケ コチジャン にぼし しお	 魚類	635 kcal 25.9 g 20.2 g 2.7 g
12	月	 ごはん	ミートローフのキノコソースがけ キャベツのごまあえ とうふのみそしる	ぎゅにゅう ぶたにく とりにく ちくわ わかめ とうふ みそ	にんじん キャベツ ねぎ にんにく しめじ たまねぎ だいこん えのき ほうれんそう	ごはん さとう パンこ ごま	しょうゆ ソース しお こしょう にぼし ワイン ケチャップ ナツメグ	 いも類	624 kcal 27.5 g 19.7 g 3.0 g
13	火	 シュガートースト	マカロニサラダ コーンポタージュ	ぎゅにゅう ハム チーズ	だまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン パセリ	パン バター さとう マヨネーズ マカロニ	こしょう しお す ホワイトルー	 海そう類	728 kcal 21.5 g 31.6 g 2.6 g
14	水	 ごはん	はるまき マーボードウフ チンゲンサイのスープ	ぎゅにゅう はるまき ぶたにく とうふ ベーコン みそ	にら きくらげ ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが だいこん チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ さけ しお トウバンジャン 中華コンソメ	 くだもの	725.0 kcal 21.0 g 32.2 g 2.4 g
15	木	 ごはん	さばのみそに ゴボウサラダ こまつなとじゃがいものみそしる	ぎゅにゅう さば あぶらあげ しみどうふ みそ	こまつな キャベツ ごぼう ねぎ にんじん コーン しょうが	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	しょうゆ さけ にぼし す こしょう	 乳製品	643 kcal 25.0 g 22.2 g 2.4 g
16	金	 ごはん	ハヤシライス だいこんのサラダ かき	ぎゅにゅう ツナ わかめ ぶたにく	にんじん キャベツ だいこん マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ かき	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ す ハヤシルー ソース ケチャップ	 豆類	616 kcal 19.3 g 17.8 g 2.4 g
19	月	 ツナごはん	なまあげのにくみそいため きのこスープ オレンジ	ぎゅにゅう ツナ なまあげ とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん きくらげ しょうが こまつな ねぎ ピーマン えのき はくさい しいたけ しめじ オレンジ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお みりん さけ トウバンジャン 中華コンソメ	 いも類	618 kcal 26.2 g 22.3 g 3.0 g
20	火	 スイートポテト サンド	わふうサラダ ミネストローネ	ぎゅにゅう ベーコン わかめ チーズ	たまねぎ キャベツ だいこん もやし にんじん きゅうり にんにく トマト	パン じゃがおも さつまいも さとう バター マカロニ ごまあぶら	ケチャップ しょうゆ しお コンソメ ワイン	 小魚	626 kcal 19.4 g 19.2 g 3.2 g
21	水	 就学時健康診断のため給食なしで下校になります 							
22	木	 ごはん	かわりなっとう いかとさといものにも なまあげのみそしる	ぎゅにゅう なっとう かまぼこ なまあげ みそ チーズ かつおぶし いか	にんじん だいこん こんにゃく たくあん もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう さといも ごま	しょうゆ みりん さけ にぼし	 くだもの	592 kcal 28.0 g 16.3 g 2.6 g
23	金	 ごはん	しらみざかのからあげきのこあんかけ さつまいものにも ワンタンスープ	ぎゅにゅう しらみざかな ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん にら もやし きくらげ しいたけ にんにく えのき しめじ	ごはん かたくりこ さつまいも ワンタン さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう みりん しお 中華コンソメ	 豆類	661 kcal 23.7 g 18.7 g 3.0 g
26	月	 ごはん	ぶたにくのみそガーリックやき モヤシのカレーソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ベーコン とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし にんにく	ごはん さとう オリーブオイル ごま ごまあぶら	しょうゆ しお さけ コンソメ カレー粉 さけ 中華コンソメ	 いも類	589 kcal 24.9 g 20.6 g 3.0 g
27	火	 ソフトメン	きのこけんちんうどん チキンとえびのグラタン フルーツアンニ	ぎゅにゅう とりにく えび チーズ みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン ごぼう だいこん しめじ こんにゃく まいたけ にんじん えのき	メン さといも あぶら パンこ バター こむぎ アンニンドウフ	しょうゆ みりん だしのもと こしょう しお	 魚類	709 kcal 30.5 g 21.1 g 3.9 g
28	水	 ごはん	さんまのしおやき れんこんサラダ かきたまじる	ぎゅにゅう さんま とりにく たまご	にんじん えのき はくさい ほうれんそう れんこん キャベツ	ごはん マヨネーズ かたくりこ ごま	しょうゆ す しお だしのもと さけ	 乳製品	617 kcal 23.7 g 24.6 g 2 g
29	木	 ごはん	(福島県産地鶏こんだて) かわまたシャモのからあげ えだまめサラダ さといもとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう かわまたシャモ ハム あぶらあげ みそ	だいこん こまつな キャベツ もやし ねぎ えだまめ しょうが	ごはん あぶら さといも かたくりこ マヨネーズ	にぼし しょうゆ す さけ	 海そう	694 kcal 25.5 g 29 g 2.4 g
30	金	 コーンピラフ	キャベツのパペロンチーノ パンプキンシチュー	ぎゅにゅう とりにく ベーコン	しめじ コーン キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ パセリ	ごはん バター じゃがいも オリーブオイル	コンソメ しお こしょう とうがらし ポタージュルー	 たまご	634 kcal 20.2 g 19.7 g 2.3 g

※材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょうください。