

10月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(沢石小学校)

日	こんだてめい		おもにちやくほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしをとのえるもの(みどり)	おもにねつやちからになるもの(きいろ)	そのた(ちようみりよう)	えいようか				備考欄	
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)		
1 (木)		ぎゆうにゆう ひじきてづくりふりかけあつあげとぶたにくのいためものみそしる	ぎゆうにゆう・ひじき ぶたにく・あつあげ みそ・かつおぶし	しょうが・ピーマン・キャベツ にんじん・ほししいたけ・ごぼう だいこん	ごはん・ごま・さとう ごまあぶら	しょうゆ・豆板醤 酒・みりん・和風だし かつおぶし	594	25.8	16.8	2.9		
2 (金)		ぎゆうにゆう かつおしょうがにだいでいりおひたしのっぺいじる あじつきのり	ぎゆうにゆう・だいず かつおしょうがに とりにく・あじつきのり	ほうれんそう・キャベツ にんじん・はくさい ほししいたけ	ごはん・さとう さといも・かたくりこ こんにやく	しょうゆ・塩 かつおぶし	577	26.4	9.3	2.6	5年生は 給食がない日 ※森林学習	
5 (月)		ぎゆうにゆう ちゅうかどんのぐぎょうざ コンソメスープぶどう	ぎゆうにゆう・ぶたにく・えび うずらのたまご・ベーコン ぎょうざ	ねぎ・チンゲンサイ・にんじん はくさい・たけのこ・たまねぎ・きぬさや ほししいたけ・しょうが・コーン・ぶどう	ごはん・あぶら さとう・かたくりこ じゃがいも	しょうゆ・塩 中華ストック 酒	715	27.0	20.9	3.0	御木沢小2年の リクエストメニュー	
6 (火)		ぎゆうにゆう メイプルマーガリンやさいコロッケ シーフードサラダあおなとコーンのスープ	ぎゆうにゆう・コロッケ いか・たこ・えび・わかめ カニ風味かまぼこ・とりにく	きゅうり・キャベツ コーン・にんじん こまつな・たまねぎ	しよくパン・さとう ごまあぶら メイプルマーガリン	しょうゆ・酢 塩 中華ストック	616	22.2	21.1	3.2		
7 (水)		ぎゆうにゆう もやしのとんこつふういためなめこじる	ぎゆうにゆう・とりにく ぶたにく・とうふ みそ・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・グリーンピース もやし・にら・にんにく・しょうが ねぎ・なめこ	ごはん・あぶら さとう・ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ・みりん 粉末がらスープ・和風だし かつおぶし	600	25.7	19.8	2.8		
8 (木)		ぎゆうにゆう いりどりゆかりあえしみどうふのみそしる	ぎゆうにゆう・とりにく さつまあげ しみどうふ・みそ	にんじん・たけのこ・きぬさや ほししいたけ・ごぼう・れんこん キャベツ・きゅうり・ねぎ	ごはん・じゃがいも こんにやく あぶら・さとう	しょうゆ・ゆかり みりん・和風だし かつおぶし	652	25.9	16.5	2.7		
9 (金)		ぎゆうにゆう かみかみサラダマーボーだいこんブルーベリーゼリー	ぎゆうにゆう・するめ ぶたひきにく・みそ	だいこん・だいこん葉・ねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり コーン・ごぼう	ごはん・はるさめ・アーモンド ごまあぶら・かたくりこ・さとう マヨネーズ・ブルーベリーゼリー	豆板醤・しょうゆ 酒・テンメンジャン 酢・塩	706	22.4	20.0	1.8	※目の 愛護デー	
12 (月)	たいいくの日でお休み											
13 (火)		ぎゆうにゆう てりやきチキンポテトサラダみそしる	ぎゆうにゆう・とりにく ハム・とうふ・わかめ みそ	たまねぎ・パセリ にんじん・ねぎ	ごはん・さとう じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ・酒 塩・こしょう 酢	645	26.5	20.6	2.4		
14 (水)		ぎゆうにゆう だいがくいもブロッコリーおかがマヨあえごもくうどんのしる	ぎゆうにゆう・かつおぶし とりにく・あぶらあげ かまぼこ	ブロッコリー・キャベツ・コーン にんじん・ほうれんそう ほししいたけ・れんこん・ねぎ	ソフトめん・ごま マヨネーズ・さとう さつまいも・あぶら・みずあめ	しょうゆ・塩 みりん・酒・酢 かつおぶし	696	24.8	22.0	3.9		
15 (木)		ぎゆうにゆう くきわかめのつくだにさけのチャンチャンやきみそしる	ぎゆうにゆう・くきわかめ さかな(さけ)・こなチーズ みそ・なまあげ	ほししいたけ・にんじん・コーン ブロッコリー・キャベツ はくさい	ごはん・さとう・ごま バター	しょうゆ みりん・酒 かつおぶし	611	25.7	16.4	3.3		
16 (金)		ぎゆうにゆう ポークカレーみずなのサラダくだもの	ぎゆうにゆう・ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく コーン・だいこん・みずな・りんご	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	カレールー 塩・酢・トマケチャップ こしょう	621	18.6	17.6	2.2	※試食会	
19 (月)		ぎゆうにゆう なつとうにくじゃがみそしる	ぎゆうにゆう・なつとう ぶたにく・わかめ あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・だいこん ねぎ	ごはん・あぶら いとこんにやく じゃがいも・さとう	しょうゆ・塩 みりん・酒・和風だし かつおぶし	690	28.3	19.0	2.6		
20 (火)		ぎゆうにゆう ぶたしゃぶサラダクリームコーンのスープ	ぎゆうにゆう・ちりめんじゃこ ぶたにく・わかめ・とりにく	キャベツ・にら・コーン にんじん・たまねぎ パセリ	しよくパン・ごまあぶら ごま・マヨネーズ さとう	しょうゆ・酢 和風だし・素・塩 こしょう・粉末がらスープ	635	28.7	22.1	4.1	※御木沢小 の弁当の日	
21 (水)		ぎゆうにゆう さんしょくそぼろごもくきんぴらすましじる	ぎゆうにゆう・とりひきにく たまご・さつまあげ とうふ	たまねぎ・しょうが・さやいんげん ごぼう・ほししいたけ・にんじん ほうれんそう・ねぎ	ごはん・あぶら さとう・いとこんにやく かたくりこ	しょうゆ・塩 みりん・酒・こしょう かつおぶし	588	23.6	15.7	2.4		
22 (木)		ぎゆうにゆう とりのからあげりっちゃんサラダコーンスープ くだもの	ぎゆうにゆう・とりにく かつおぶし・ハム・こんぶ たまご・とりにく	きゅうり・にんじん・キャベツ・ねぎ ミニトマト・コーン・しょうが みかん	ごはん・あぶら・さとう かたくりこ	しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう がらスープ	689	24.1	22.0	2.0	※3年生 のリクエストメニュー	
23 (金)		ぎゆうにゆう さんまのしおやききっかサラダみそしる くだもの	ぎゆうにゆう・かまぼこ さかな(さんま)・みそ	しよくようぎく・ほうれんそう えのきたけ・キャベツ もやし・にんじん・かき	ごはん・あぶら さとう	しょうゆ・酢 塩 かつおぶし	581	23.1	19.3	2.5		
26 (月)		ぎゆうにゆう まめのからあげしゅんぎくのごまあえにこみおでん	ぎゆうにゆう・だいず・あおのり うずらのたまご・ちくわ・はんぺん さつまあげ・こんぶ・がんもどき	もやし・ほうれんそう しゅんぎく・だいこん にんじん	ごはん・かたくりこ あぶら・さとう・ごま じゃがいも	しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし	665	25.5	17.7	2.4		
27 (火)		ぎゆうにゆう いかのあまからにこんにやくサラダきのこじる デザート	ぎゆうにゆう・いか ハム・わかめ・みそ	にんじん・キャベツ・きゅうり ぶなしめじ・しいたけ・ねぎ えのきたけ	ごはん・あぶら・ごま かたくりこ・さとう ごまあぶら・デザート	しょうゆ・酢 みりん・酒 かつおぶし	763	27.4	17.8	3.7	パースデー きゅうしよく	
28 (水)		ぎゆうにゆう ミートボールかんぴょうナムルしょうゆラーメンスープ	ぎゆうにゆう・ミートボール とりにく・やきぶた・なると	かんぴょう・ほうれんそう ねぎ・にんじん・コーン もやし	ちゆうかめん・かたくりこ ごま・あぶら・さとう ごまあぶら	しょうゆ・酒・酢 がらスープ 中華ストック・塩	592	28.4	15.1	3.1		
29 (木)		ぎゆうにゆう やきざかなかぼちゃのそぼろにみそしる りんご	ぎゆうにゆう・とりひきにく さかな(さけ)・みそ	かぼちゃ・にんじん・えだまめ ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ しょうが・だいこん・はくさい・りんご	ごはん・かたくりこ あぶら	しょうゆ・みりん かつおぶし	639	28.7	13.5	2.9		
30 (金)	きゅうしよくがない日											
							学校給食摂取基準	640	18~32	18~21	2.5未満	※秋の 元気っ子 活動

* 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、ごりょうしょう下さい。