

こんだてひょう 10がつ

2020年10月
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
1	木	【お月見給食】 こめこパン ぎゅうにゅう うさぎさんハンバーグ グリーンサラダ やさいとマカロニのスープ おつきみデザート	ぎゅうにゅう ベーコン	こめこパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ	619 24.8 2.7
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー あおのりポテト なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ みそ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ にんにく しょうが だいこん なめこ ねぎ	617 26.0 1.9
5	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき たくあんあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう さんま あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たくあん だいこん れんこん ごぼう ねぎ	616 20.2 2.1
6	火	ゆでちゅうかめん もやしラーメンスープ ぎゅうにゅう パンサンスー くりのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ ハム	ゆでちゅうかめん ごま あぶら はるさめ くり さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ もやし メンマ コーン ほししいたけ にはら キャベツ	690 27.3 2.4
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ささかまのカレーマヨやき だいこんのきんぴら あつあげとだいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう あつあげ ささかまほこ こなチーズ さつまあげ ぶたにく うすらたまご	ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん はくさい たまねぎ にんにく しょうが	646 23.9 2.1
8	木	【和食の日 茨城県】 ごはん ぎゅうにゅう ピーマンメンチ にあい さつまいもじる	ぎゅうにゅう ピーマン ぶたにく あぶらげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ しらたき	672 22.9 2.0
9	金	ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう しろみざかなのオリーブオイルやき スパゲッティサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ ベーコン たまご	こめ パンこ じゃがいも オリーブあぶら スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい ほうれんそう	686 26.8 1.8
12	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかんずりごまソース おこのみやきポテト もすくのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ みそ かつおぶし のり もすく だいす	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	トマト にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	621 20.5 2.1
13	火	ごはん ぎゅうにゅう いかのピリからやき ひじきのごもくサラダ おやこに	ぎゅうにゅう いか ひじき ハム とりにく あつあげ たまご	ごはん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	622 28.0 2.2
14	水	ごはん ぎゅうにゅう くるまふのあげに かぼちゃのごまマヨサラダ あきやさいのけんちんじる	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あつあげ	ごはん やきふ さといも かたくりこ あぶら ごま マヨネーズ さとう ごまあぶら	かぼちゃ キャベツ にんじん だいこん ねぎ ほし こんにやく	679 21.0 2.0
15	木	とりめし ぎゅうにゅう あげだしとうふのあんかけ アーモンドおひたし にらたまみそしる	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ごはん さとう あぶら かたくりこ アーモンド じゃがいも	たけのこ ほししいたけ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ にはら	646 25.0 2.2
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソース もやしとにらのアーモンドおひたし いもちスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう アーモンド いももち	たまねぎ りんご しょうが もやし にはら だいこん にんじん ごぼう ねぎ	607 24.1 2.1
19	月	【ミョーコーさん給食】 ケチャップライスのシチューがけ ぎゅうにゅう ポテトとアーモンドのシャキシャキサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン ハム	ごはん あぶら じゃがいも アーモンド ゼリー	たまねぎ コーン グリンピース にんじん しめじ エリンギ さやいんげん きゅうり	653 23.2 2.4
20	火	おおむぎめん とりなめこじる ジョア おまめコロッケ もやしのナムル	ジョア とりにく あぶらあげ だいす	おおむぎめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ なめこ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	621 30.0 3.2
21	水	ごはん ぎゅうにゅう だいすとひじきのチーズやき ツナサラダ だいこんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき みそ だいす ぶたにく チーズ ツナ あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン はくさい だいこん ねぎ	604 24.6 2.1
22	木	むぎごはん あきあじカレー ぎゅうにゅう こんにやくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あおだいす わかめ	ごはん おおむぎ さとう あぶら じゃがいも ごま カレー粉 ごまあぶら	こんにやく にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ コーン	692 22.2 2.8
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき うのはないりに とりだんごとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう さば みそ おから ちくわ	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい しめじ にはら こんにやく	668 26.6 2.2
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしちみやき ごますあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも ぶたにく うすらたまご	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ さやえんどう しょうが にんにく	650 28.7 2.1
27	火	ごもくたまごチャーハン ぎゅうにゅう はるまき ごまおひたし ちゅうかふうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ なると	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ	ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ	606 20.6 2.2
28	水	ごはん ぎゅうにゅう てづくりとうふハンバーグ ジャーマンポテト コロコロだいこんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ ベーコン ウィンナー	ごはん パンこ じゃがいも バター	たまねぎ にんにく だいこん にんじん はくさい	649 23.1 1.8
29	木	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ゆかりあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく やきとうふ	ごはん あぶら ごま しらたき さとう	もやし キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	631 23.3 1.7
30	金	【ハロウィン献立】 ツナピラフ ぎゅうにゅう オムレツ もやしのごまドレッシング パンキンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ベーコン	ごはん あぶら ごま マヨネーズ さとう じゃがいも ホワイトルウ	にんじん ピーマン コーン キャベツ もやし たまねぎ かぼちゃ	624 22.3 1.9

月平均 エネルギー642kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.2g 塩分相当量：2.2g

【お知らせ】

食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。



