

こんだてひょう 10がつ

2021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
			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	たんぱく質 塩分
1	金	むぎごはん セルフかんずりふうみふたどん ぎゅうにゅう ローストポテト とすくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく もすく とうふ みそ だいす	おおむぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも オリブあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ もやし ビーマン しょうが にんにく だいこん えのきだけ	595 24.1 2.0
4	月	ごはん ぎゅうにゅう てつくりヘルシーハンバーグ かぼちゃのごまヨサダ さけのみそちゃんこじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ チーズ とうにゅう	ごはん パンこ マヨネーズ ごま ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ キャベツ だいこん にんじん ねぎ	662 26.5 1.6
5	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう いかのねぎみそやき ツナとあおだいのサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いか みそ あおだいす ツナ あつあげ わかめ	ごはん さつまいも ごまアーモンド あぶら	ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう しめじ にんじん だいこん はくさい	610 30.0 2.5
6	水	ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ もやしのナムル あきやさいのたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	ごはん さとう さつまいも ごまあぶら ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ はくさい	609 26.7 1.7
7	木	こめこパン いちごジャム ぎゅうにゅう オムレツ ブロッコリーのわふうサラダ あきやさいポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご だいす ぶたにく	こめこパン さとう いちごジャム こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ だいこん しめじ	601 26.7 2.4
8	金	【和食の日 長崎県】 ごはん ぎゅうにゅう きびなごごまフライ 浦上そぼろ(うらがみそぼろ) 具雑煮(くぞうに)	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ とりにく こうやとうふ	ごはん あぶら ごま つきこんにやく ごまあぶら さとう しらたまもち さといも	にんじん ごぼう もやし だいこん ほししいたけ はくさい つきこんにやく	636 25.0 1.9
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかんろに わかめのさっぱりあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう さんま わかめ あつあげ みそ だいす	ごはん さとう じゃがいも ごま	しょうが もやし キャベツ コーン にんじん だいこん れんこん ごぼう ねぎ	679 26.0 2.0
12	火	ゆでちゅうかめん かんずりふうみみそラーメン ジョア ミニにくまん パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ たまご ハム	ゆでちゅうかめん ごま あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん いら たまねぎ もやし メンマ コーン ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	612 24.6 2.4
13	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースかけ アーモンドあえ いもちスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さとう アーモンド いもち	たまねぎ りんご にんにく ブロッコリー キャベツ ねぎ にんじん だいこん はくさい	644 23.8 2.2
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに もやしのごまドレッシング のっぺいじ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ ちくわ	ごはん さとう ごま マヨネーズ こんにやく さといも かたくりこ	だいこん しょうが もやし きゅうり にんじん こんにやく ほししいたけ さやえんどう	681 28.1 2.1
15	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのきのこあんかけ だいこんのきんぴら かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまあげ とうふ たまご だいす みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	えのきだけ ねぎ だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう つきこんにやく	621 25.5 1.9
18	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとあきやさいのあげに ゆかりあえ ちゅうかふうとうみそスープ	ぎゅうにゅう なんと とりにく だいす ぶたにく うすらたまご	ごはん かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	れんこん もやし キャベツ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	686 24.8 2.0
19	火	【ミョーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうグラタン カレーもやし きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう さけ ベーコン みそ ハム とうにゅう チーズ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ コーン もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ なめこ ねぎ	605 27.9 1.9
20	水	あきのごもくごはん ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ のりナッツあえ まめこじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり だいす とうふ みそ	ごはん あぶら くり さとう アーモンド じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう キャベツ もやし はくさい ねぎ	635 22.3 1.8
21	木	ごはん ぎゅうにゅう コーンシュマイ ジャーマンポテト マーボーだいこん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす みそ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが コーン	570 18.2 1.2
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あきあじカレー ひじきのごもくサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご ハム	おおむぎ ごはん あぶら ごま じゃがいも カレーウ さとう ごまあぶら	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 もやし	660 20.2 2.1
25	月	ごはん ぎゅうにゅう ささかまのおこのみやき もやしのごますあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう あおりの ささかまほ ぶたにく あつあげ かつおぶし	ごはん マヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶら	もやし キャベツ にんじん ほししいたけ つきこんにやく さやいんげん しょうが	607 22.1 1.8
26	火	おおむぎめん とりなめこじる ぎゅうにゅう さつまいものアーモンドがらめ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	おおむぎめん さつまいも あぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ なめこ ほししいたけ ねぎ はくさい もやし	632 22.6 3.0
27	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまやき だいすとひじきのいために はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいす あぶらあげ ひじき わかめ みそ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	にんにく にんじん さやいんげん はくさい えのきだけ つきこんにやく	603 24.8 2.2
28	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまあげ こんがりきつねのサラダ わふうカレーじる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とりにく あつあげ	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら オリブあぶら カレールウ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが	657 22.5 2.3
29	金	【ハロウィン献立】 わかめごはん ぎゅうにゅう かぼちゃハンバーグ かいそうとこんにやくのサラダ パンキンポタージュ ハロウィンカップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン とうにゅう	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ こんにやく	717 22.4 2.6

月平均 エネルギー634kcal たんぱく質：24.5g 脂質：19.3g 塩分相当量：2.1g

【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。



