

こんだてひょう 10がつ

2022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
			血やにくくなる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
3	月	ごはん 牛乳 セルフのやきにくどん ローストおさつ わかめスープ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 豆腐	米 油 はちみつ 砂糖 かたくり粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン はくさい メンマ ねぎ	618 kcal 22.1 g 1.8 g
4	火	サンマーめん(ちゅうかめん) 牛乳 くきわかめのサラダ 新潟県産ルレクチャルト	豚肉 牛乳 茎わかめ 豆乳	中華麺 油 かたくり粉 小麦粉 マーガリン 米粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん キャベツ 干椎茸 もやし にら ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン ルレクチェ	643 kcal 23.9 g 2.6 g
5	水	なめし 牛乳 ホキのかりかりやき にんじんしりしり とりごぼうのみそしる	牛乳 ホキ ツナ たまご かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉	にんじん もやし ごぼう はくさい だいこん ねぎ あおな	615 kcal 24.5 g 2.3 g
6	木	こめこコッペパン 牛乳 パンブキンオムレツ きのこのナポリタン やさいスープ	牛乳 鶏肉 たまご ウィンナー ベーコン いんげんまめ	米粉パン スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ しいたけ トマト キャベツ にんじん コーン	613 kcal 25.1 g 2.4 g
7	金	【和食の日:愛媛県】 ちやめし 牛乳 愛媛県産まだいとこうやどうふのあげがらめ いろうどりあえ あきのおすいもの 	牛乳 まだい 高野豆腐 ハム かまぼこ 豆腐	米 かたくり粉 油 砂糖 麩	こまつな もやし にんじん なますかぼちゃ えのきたけ 干椎茸 だいこん 糸みつば	635 kcal 28.1 g 2.2 g
10	月	スポーツの日				
11	火	ごはん 牛乳 チキンカツ れんこんのガーリックソテー みそワタンスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 ごま パン粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ワンタン	にんにく にんじん れんこん にら はくさい 玉ねぎ メンマ ねぎ	638 kcal 22.0 g 2.2 g
12	水	ごはん 牛乳 あつあげのごまだれがけ ひじきのツナマヨあえ ほうれんそうのみそしる	牛乳 生揚げ ひじき ツナ みそ 大豆	米 砂糖 ごま かたくり粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	653 kcal 24.4 g 1.7 g
13	木	ごはん ジョア ししゃものあおのりてんぷら はるさめサラダ にくどうふ	ししゃも あおのり ハム 豚肉 豆腐 脱脂粉乳	米 薄力粉 油 春雨 砂糖 しらたき	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にら	651 kcal 28.0 g 2.1 g
14	金	むぎごはん 牛乳 セルフのピピンパどん トックスープ	牛乳 豚肉 たまご みそ かまぼこ わかめ	米 大麦 油 しらたき 砂糖 ごま トック	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ	616 kcal 23.6 g 2.3 g
17	月	ごはん 牛乳 なっとう たくあんあえ じゃがいものみそそばろに	牛乳 納豆 豚肉 大豆 みそ	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく かたくり粉	キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん しょうが 玉ねぎ たけのこ さやいんげん	609 kcal 23.3 g 1.7 g
18	火	おおむぎめん 牛乳 かきたまあんかけじる コーンしゅうまい こんこんスナック	鶏肉 油揚げ たまご 昆布 牛乳 大豆	大麦麺 かたくり粉 さつまいも 油	にんじん 玉ねぎ なめこ 干椎茸 ねぎ れんこん ごぼう	682 kcal 28.5 g 2.3 g
19	水	【ミョーさん給食】 ごはん 牛乳 てづくりじゃこぶりかけ さけのしおやき もみじあえ あきやさいのとなじる 	ちりめんじゃこ 鮭 かつお節 あおのり 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 油 ごま さといも こんにゃく	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	605 kcal 29.1 g 1.7 g
20	木	ごはん 牛乳 ちくわのかんずりごまみそソース ウィンナーとキャベツのいためもの おやこに	牛乳 ちくわ みそ ウィンナー 鶏肉 たまご	米 砂糖 ごま 油 かたくり粉 じゃがいも 麩	トマト にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ 干椎茸 さやえんどう	608 kcal 26.3 g 2.0 g
21	金	ごはん 牛乳 さばのしょうがじょうゆに キャベツのさっぱりあえ もずくのみそしる	牛乳 さば ツナ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 油 じゃがいも	しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	653 kcal 25.2 g 2.2 g
24	月	ごはん 牛乳 ツナとあつあげのみそいため ガーリックポテト よせなべじる	牛乳 あつあげ ツナ みそ 豚肉 ちくわ 昆布	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも しらたき	しょうが にんじん キャベツ たけのこ にら にんにく はくさい だいこん えのきたけ まいたけ ねぎ	626 kcal 22.0 g 1.9 g
25	火	ピラフ 牛乳 ハニーマスタードチキン ポテトサラダ コンソメスープ 減塩アイディア こんだて 	ハム 牛乳 鶏肉 ベーコン	米 油 はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん ビーマン 玉ねぎ きゅうり コーン だいこん はくさい セロリ	603 kcal 26.1 g 1.5 g
26	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご スタミナきんぴら おでん	牛乳 たまご 豚肉 めざす ちくわ あつあげ 昆布	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんにく れんこん にんじん ごぼう ビーマン だいこん	622 kcal 24.8 g 2.2 g
27	木	あきあじカレーライス(むぎごはん) 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 白いんげん豆 牛乳	米 大麦 油 さつまいも じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ コーン れんこん キャベツ ブロッコリー	659 kcal 18.8 g 2.2 g
28	金	ごはん 牛乳 あじフライ なめたけあえ しおこうじスープ	牛乳 あじ かまぼこ 豆腐	米 油 ごま じゃがいも 薄力粉 パン粉	もやし ほうれん草 にんじん なめたけ キャベツ えのきたけ	605 kcal 24.1 g 2.1 g
31	月	かがやき発表会振替休日				

月平均 エネルギー629kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.1g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。