

# こんだてひょう 10がっ

平成28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 脂質
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
3	月	セルフおにぎり ぎゅうにゅう さけのしおやきのりナッツあえ だいこんのみそしる	さけ あぶらあげ みそ のり ぎゅうにゅう わ かめ	こめ アーモンド	ほうれんそう にんじん うめ ぼし もやし だいこん はくさい いたまねぎ	606 29.0 20.6
4	火	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ チーズサラダ とうふのとろとろスープ	いか とうふ あぶらあ げ ぎゅうにゅう チー ズ	こめ かたくりこさど う じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ きゅうり なめこ しいたけ ねぎ	611 26.7 19.6
5	水	キーマカレー ナン ぎゅうにゅう ふくじんあえ てづくりみかんゼリー	ぶたにく だいす チー ズ ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも あぶ ら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャ ベツ きゅうり ふくじんづけ みかん	634 23.6 23.0
6	木	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき くきわかめのきんぴら さといものみそしる	とりにく さつまあげ あつあげ みそ ぎゅう にゅう くきわかめ わ かめ	こめ じゃがいも さど う さといも あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん しょう が ごぼう はくさい なめこ こんにゃく	625 26.1 21.3
7	金	ごはん ぎゅうにゅう かいせんチヂミ キャベツのこうみあえ ピリからかきたまスープ	かいせんチヂミ ぶた にく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごま あぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり にんにく きくらげ たけのこ しょうが ねぎ	605 21.2 20.0
11	火	もやしみそラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも シーフードサラダ ヨーグルト	ぶたにく みそ いか えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さつま う さとみずあめ あぶら ごま	にんじん たら にんにく しょう が たまねぎ もやし メンマ しいたけ とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり	648 26.9 19.4
12	水	ごはん ぎゅうにゅう トマトにこみハンバーグ あおだいすずサ とうふとわかめのスープ	ひきにく あおだいす とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがい も バター アーモンド ごまあぶら	トマト にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ	601 23.0 16.4
13	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのまつまえに ごまびたししらたまじる	さんま ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう しらたき しらたまもち ごま	ほうれんそう にんじん こま つな しょうが もやし だい こん えのきたけ	678 24.4 22.3
14	金	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ なっとうあえ にらたまみそしる	なっとう とうふ たま ご みそ ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも あぶ ら ごま	ほうれんそう にんじん たら キャベツ たくあん たまねぎ	662 22.6 20.4
17	月	ふわふわたまごどん ぎゅうにゅう じゃこキャベツサラダ ルレクチェゼリー	たまご とりにく とう ふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さど う あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンツァイ た まねぎ しいたけ しょうが に んにく キャベツ とうもろこ し	614 24.3 19.0
18	火	ごはん ぎゅうにゅう がんもどきの あんかけ きりほしだいこんの いそマヨあえ みそけんちんじる	がんもどき とりにく とうふ みそ ぎゅう にゅう のり	こめ さとう かたくり こ じゃがいも マヨ ネーズ	にんじん こまつな しょうが た まねぎ しいたけ きりほしだい こん もやし とうもろこし しょう だい こん ねぎ こんにゃく	615 22.1 20.1
19	水	コーンバターライス アルピぎゅうにゅう シュニツェル チーズこふきいも やさいスープ	ぶたにく たまご ぎゅう にゅう チーズ あお のり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも バター あ ぶら	にんじん パセリ ほうれんそ う たまねぎ とうもろこし キャベツ ぶなしめじ	660 24.8 23.8
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのかんずりやき コーンおひたし もずくのみそしる	さば かつおぶし みそ とうふ ぎゅうにゅう もずく	こめ さとう	ほうれんそう にんじん もや し とうもろこし えのきたけ ねぎ	661 27.1 26.7
21	金	ホットドッグ ぎゅうにゅう スイートポテトサラダ さけときのこのクリームスープ	フランクフルト しろ さけ ぎゅうにゅう	こめこパン さつま いも マヨネーズ あぶら	にんじん ほうれんそう きゅ うり たまねぎ ぶなしめじ	638 21.6 30.8
22	土	 くりのみフェスティバル 				
24	月	振替休日				
25	火	カレーこめこめん ぎゅうにゅう ごぼうとまめのかみかみサラダ なし	とりにく あぶらあげ あおだいす ツナ ぎゅう にゅう	こめこめん じゃがい も あぶら マヨネーズ ごま	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ なし	612 23.3 23.6
26	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのかおりみそやき アーモンドあえ にくじゃが	しろみざかな みそ ぶ たにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがい も アーモンド	ほうれんそう にんじん さや いんげん ねぎ しょうが レ モン キャベツ もやし たまねぎ しらたき	600 27.8 13.7
27	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう てづくりまつかぜやき ほうれんそうのおひたしまめっこじる	おから ひきにく たまご みそ かつおぶし あぶら あげ とうふ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも パン こ さとう ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ しょうが もやし だ いこん	619 30.6 18.4
28	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのいそべあげ わふうタルタルあえ あつあげとはるさめのスープ	ツナ たまご みそ あ つあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ かたくりこ あぶら	ほうれんそう にんじん こま つな キャベツ きゅうり た まねぎ もやし しいたけ しょう が	591 21.5 18.8
31	月	チキンライス ぎゅうにゅう スパゲティサラダ ハロウィンスープ かぼちゃプリン	とりにく ぎゅうにゅう	こめ スパゲッティ あ ぶら マヨネーズ	ピーマン にんじん ほうれんそ う パセリ たまねぎ キャベツ きゅ うり とうもろこし セロリ ぶなし めじ こんにゃく	575 17.9 18.2

月平均 エネルギー：624kcal たんぱく質：24.4g 脂質：20.8g 食塩相当量：2.3g

