こんだてひょう 10がつ

日	曜日	献立名	使用食材 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	エネルギー たんぱく質 塩分
3	月	ごはん　牛乳 あつやきたまご　ツナあえ とりだんごじる	牛乳 たまご　ツナ とり肉　わかめ　みそ	こめ こめ油　ごま かたくりこ　じゃがいも	ほうれんそう　もやし　きゅうり にんじん　ごぼう えのきたけ　ねぎ	617 24.5 2.4
4	火	こめこパン　牛乳 えびフライ　じゃこキャベツサラダ ミネストローネ	牛乳　えび ちりめんじゃこ　わかめ だいず　ベーコン	こめこパン　こむぎこ　パンこ こめ油　さとう　ごま油 じゃがいも　マカロニ　マーガリン	キャベツ　にんじん　しょうが たまねぎ　とうもろこし　セロリ にんにく　トマト　パセリ	627 26.8 3.1
5	水	キンパふうビビンバどん （むぎごはん・ぶたにくのあまからいため・ピリからナムル） 牛乳　わかめスープ　フルーツあんにんプリン	ぶた肉　たまご　のり 牛乳　わかめ　とうふ なると　あんにんプリン	こめ　おおむぎ こめ油　さとう　ごま油 ごま　あんにんプリン	たまねぎ　にんにく　もやし にんじん　きゅうり メンマ　こまつな	613 24.7 1.7
6	木	いもくりごはん　牛乳 てりやきにくだんご　アーモンドおひたし まめまめじる	牛乳　ぶた肉　とり肉 ハム　うちまめ　あつあげ だいずペースト　みそ	こめ　さつまいも　くり かたくりこ　アーモンド じゃがいも	たまねぎ　ほうれんそう もやし　だいこん だいこん　ねぎ	634 23.4 2.3
7	金	ちゅうかめん　牛乳 いとかんてんとかいそうのサラダ マーボースープ	牛乳 わかめ　とうふ　ぶた肉 だいず　みそ	ちゅうかめん さとう　ごま　ごま油 こめ油　かたくりこ	かんてん　きゅうり　キャベツ　にら とうもろこし　たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ　しょうが　にんにく	641 28.9 2.6
10	月	**スポーツの日**				
11	火	キャロットツナピラフ　牛乳 ほうれんそうのチーズサラダ かきたまスープ　ブルーベリーゼリー	ツナ　牛乳 チーズ　ベーコン わかめ　たまご	こめ　こめ油 じゃがいも かたくりこ　ゼリー	たまねぎ　マッシュルーム にんじん　ほうれんそう キャベツ　パプリカ	621 21.7 2.3
12	水	ごはん　牛乳 たいのこうみだれかけ みかんのあまずあえ　いもたき	牛乳 たい　とり肉 あつあげ	こめ　かたくりこ こむぎこ　こめ油 さとう　さといも	ねぎ　キャベツ　きゅうり みかん　ごぼう　にんじん こんにゃく　しいたけ	664 27.9 1.8
13	木	ごはん　牛乳 いかのかんずりみそやき　ビーンズサラダ きつねじる	牛乳　いか　みそ ミックスビーンズ あぶらあげ　わかめ	こめ　さとう　ごま ごま油　じゃがいも マヨネーズ	にんにく　かぼちゃ　きゅうり にんじん　こんにゃく　だいこん ごぼう　えのきたけ　ねぎ	633 26.1 2.5
14	金	むぎごはん　牛乳 チキンエッグカレー　ふくじんあえ とうにゅうパンナコッタ	牛乳　とり肉　だいず うずらのたまご とうにゅうチーズ　パンナコッタ	こめ　おおむぎ じゃがいも　こめ油 カレールウ　パンナコッタ	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく トマト　キャベツ　もやし　きゅうり なす　だいこん　すいか　れんこん　しそ	724 23.4 2.9
15	土	**青空こどもまつり**				
17	月	**振替休業日**				
18	火	ごはん　牛乳 さけのみそチーズやき　なめたけおろしあえ もずくのツルツルすましじる	牛乳　さけ みそ　とうにゅうチーズ あつあげ　もずく	こめ はるさめ	たまねぎ　キャベツ　こまつな にんじん　だいこん えのきたけ　ねぎ	619 27.6 2.3
19	水	ごはん　牛乳 とうふハンバーグのわふうトマトソースかけ キャベツのごまマスタードサラダ　だいこんポトフ	牛乳　とうふ とり肉　みそ ツナ　ベーコン	こめ　さとう かたくりこ　こめ油 ごま　じゃがいも	たまねぎ　トマト　しめじ　キャベツ ほうれんそう　レモン　とうもろこし だいこん　にんじん　ねぎ　パセリ	641 25.4 1.9
20	木	ごはん　牛乳 たれカツ　おかかあえ こまつなのみそしる	牛乳 ぶた肉　かつおぶし とうふ　わかめ　みそ	こめ　こむぎこ パンこ　こめ油　さとう じゃがいも	キャベツ　もやし とうもろこし　にんじん こまつな	633 28.6 2.2
21	金	おおむぎめん　牛乳 ローストスイートポテト　ごまネーズあえ とりきのこじる	牛乳 とり肉　わかめ あぶらあげ	おおむぎめん　こめ油 さつまいも　ごま マヨネーズ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　しめじ しいたけ　えのきたけ　なめこ ほうれんそう　もやし	693 25.3 2.2
24	月	ごはん　牛乳 なっとう　ちぐさあえ みそにくじゃが	牛乳　なっとう たまご　かつおぶし ぶた肉　みそ	こめ じゃがいも さとう	ほうれんそう　もやし にんじん　たまねぎ しらたき　さやいんげん	592 24.6 1.5
25	火	ごはん　牛乳 ししゃもフライ（1･2年:1本、3年～:2本） きりぼしだいこんのゆかりあえ　とうふのみそしる	牛乳 ししゃも　とうふ　みそ わかめ　だいずペースト	こめ　こめ油 こむぎこ　パンこ ごま	きりぼしだいこん　きゅうり キャベツ　にんじん　しそ えのきたけ　だいこん　たまねぎ	654 25.5 2.4
26	水	ごはん　牛乳 あつあげとぶたにくのオイスターいため ガーリックポテト　ワンタンスープ	牛乳 あつあげ　ぶた肉 わかめ　なると	こめ　こめ油　ごま油 かたくりこ　じゃがいも ワンタンのかわ	キャベツ　にんじん　メンマ　もやし ピーマン　しょうが　にんにく たまねぎ　こまつな　しいたけ	601 21.3 1.9
27	木	ごはん　牛乳 さばのみそに　いそマヨあえ けんちんじる	牛乳 さば　みそ　かつおぶし のり　とうふ	こめ さとう　マヨネーズ さといも　ごま油	だいこん　しょうが　ほうれんそう もやし　キャベツ　にんじん こんにゃく　しいたけ　ねぎ	663 26.9 2.2
28	金	ごはん　牛乳 だいずとやさいのかきあげ　しおこんぶあえ さつまじる	牛乳 だいず　ひじき　こんぶ とり肉　みそ	こめ　こむぎこ さとう　かたくりこ ごま　ごま油　さつまいも	たまねぎ　にんじん　とうもろこし キャベツ　きゅうり　みずな だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	669 21.5 1.7
31	月	ごはん　牛乳 とりにくのアップルジンジャーソース　カラフルサラダ かぶとジャック・オ・ランタンのスープ　かぼちゃプリン	牛乳　とり肉 ひじき　ベーコン かまぼこ　プリン	こめ さとう　こめ油 じゃがいも　プリン	しょうが　りんご　たまねぎ キャベツ　レッドキャベツ　もやし にんじん　パプリカ　かぶ　パセリ	624 24.7 2.2

月平均　エネルギー：640kcal　たんぱく質：25.2g　脂質：19.8g　食塩相当量：2.2g

【お知らせ】　食材の都合や感染性胃腸炎の流行等で、調理方法や献立が急遽変更になる場合があります。

＊和食の日～愛媛県～＊

生産量全国1位の「養殖まだい」をから揚げにしたり、特産の「みかん」を甘酢和えにしたり、郷土料理の「いもたき」を作ったりします。
また、「まだい」は、愛媛県より無償で提供していただいたものを使用します。感謝の気持ちをもっていただきます。

＊ミョーコーさん給食の日 ～妙高秋野菜～＊

地場産の秋野菜の納入も徐々に始まります。この時期に納入される妙高産のトマト、キャベツ、大根を使った献立です。

＊へらしお君の日＊

オイスターソースのうま味とメンマの塩味を活かして炒めものを作ったり、じゃがいもを香ばしくローストしたり、具だくさんのワンタンスープにすることでへら塩にします。