



10月



献立表

平成30年10月 出雲崎小学校

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1月	米粉めん	牛乳	卵スープ マカロニグラタン 海藻サラダ	ベーコン 卵 牛乳 ひじき えび ツナ チーズ 海藻 くきわかめ	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ にら きゅうり 糸うり グリンピース	米粉めん バター 油 マカロニ 小麦粉	591 27.0 2.5
2火	ごはん	牛乳	とん汁 いかの立田揚げ 梅あえ	豚肉 とうふ 牛乳 いか とり肉	大根 ごぼう ねぎ つきこん にんじん しょうが もやし きゃべつ 小松菜 梅干し	米 じゃがいも 油 でんぶん	613 27.8 2.2
4木	ビビンバ	牛乳	あさりのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 あさり 牛乳 とうふ 油揚げ	しょうが にんにく 切干大根 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ 小松菜 ぜんまい水煮 もやし ねぎ	米 玄米 さとう 油 じゃがいも ごま油 ごま	668 24.7 2.2
5金	ごはん	牛乳	けんちん汁 さんまの塩焼き 寒天サラダ	とり肉 とうふ 牛乳 寒天 さんま くきわかめ	大根 ごぼう ねぎ つきこん にんじん きゃべつ きゅうり 糸うり	米 じゃがいも 油 でんぶん	653 26.6 1.9
10水	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 紅ますの西京焼き れんこんサラダ スイートポテト	なると巻き 紅ます 牛乳 もずく ロースハム	えのきだけ ねぎ れんこん にんじん きゅうり ホールコーン チンゲン菜 きゃべつ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	693 26.7 3.2
11木	栗ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 とりのみそつくね なめたけあえ	とうふ 油揚げ 牛乳 車ふ とり肉 かまぼこ	ねぎ ホールコーン 玉ねぎ にんじん れんこん しょうが きゅうり 小松菜 えのきだけ かぼちゃ	米 玄米 栗 ごま じゃがいも パン粉 でんぶん	622 24.7 1.9
12金	ごはん	牛乳	車ふとかぼちゃの揚げ煮 ふくさ卵 なっとうあえ	車ふ とり肉 牛乳豚肉 とうふ 卵 なっとう	しめじ こんにゃく えだまめ にんじん 玉ねぎ たくあん漬け かぼちゃ きゃべつ 野沢菜漬け	米 米粉 ごま油 小麦粉 さとう じゃがいも	704 27.5 2.2
15月	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ ミートローフ グリーンポテト	豚肉 大豆 牛乳 青のり うずら卵	しょうが にんにく きゃべつ にんじん もやし メンマ ねぎ えだ豆 かぼちゃ 玉ねぎ ホールコーン	中華めん 油 パン粉 じゃがいも	698 28.8 3.0
16火	キーマカレー (カレーピラフ・ナン)	牛乳	福神漬けあえ なし	豚肉 レンズ豆 牛乳 チーズ 大豆 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン 福神漬け パセリ きゃべつ きゅうり なし	米 ナン 油 ごま カレールー	702 26.1 3.0
17水	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 とり肉の塩から揚げ 野菜おひたし	なると巻き 油揚げ 牛乳 とり肉 かまぼこ あおさ	えのきだけ ねぎ にんにく チンゲン菜 きゃべつ 小松菜 にんじん	米 じゃがいも ごま油 さとう でんぶん ごま油	641 29.2 2.2
18木	鮭と大豆の ごはん	牛乳	おでん ポテトのピザ焼き ごまじゃこサラダ	大豆 鮭 うずら卵ごぼう巻き がんも ベーコン 牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ チーズ	大根 こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 切干大根 きゃべつ もやし にんじん きゅうり ピーマン	米 玄米 油 いももちじゃがいも	666 26.4 2.2
19金	ごはん	牛乳	みそワンドンスープ 焼きぎょうざ 切干大根煮	豚肉 牛乳 なると巻き さつま揚げ	えのきだけ メンマ ねぎ にんじん 切干大根 つきこん チンゲン菜 干しいたけ	米 ワンタン ごま油 さとう	628 21.8 2.5
23火	きなこ揚げパン	牛乳	野菜スープ トマトオムレツ シーフードサラダ	きな粉 あさり 牛乳 ベーコン 卵 いか えび ツナ 海藻	玉ねぎ きゃべつ 糸うり にんじん きゅうり パセリ	パン 油 じゃがいも グラニューとう	633 28.8 3.0
24水	ごはん	牛乳	板ふのみそ汁 さばのみそ煮 切干大根の中華あえ	板ふ とうふ 牛乳 油揚げ さば ロースハム	ねぎ えのきだけ しょうが かぼちゃ 切干大根 きゅうり きゃべつ にんじん もやし 糸うり	米 さとう ごま油 ごま	731 27.8 2.6
25木	えびピラフ	牛乳	中華スープ 肉だんごのケチャップソース おからポテトサラダ	えび とうふ 豚肉 牛乳 わかめ とり肉 おから ロースハム	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きくらげ ねぎ 糸うり きゅうり にんじん チンゲン菜	米 玄米 さとう ごま油 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	650 26.3 3.5
26金	ハヤシライス	牛乳	チキンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ ホールコーン もやし にんじん パイン缶 マッシュルーム水煮 きゃべつ きゅうり みかん缶 りんご缶 黄桃缶 グリンピースホール	米 玄米 ごま油 ごま じゃがいも ハヤシルー	665 22.1 2.7
29月	ソフトめん	牛乳	ミートソース コーンしゅうまい こんにゃくサラダ	豚肉 大豆 牛乳 チーズ とり肉 とうふ かまぼこ	にんにく 玉ねぎ きゃべつ しょうが にんじん マッシュルーム水煮 たけのこ水煮 小松菜 干しいたけ ホールコーン こんにゃく	ソフトめん ごま油 さとう ごま でんぶん 油 しゅうまいの皮小麦粉	777 34.5 3.2
30火	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 タンドリーチキン たくあんあえりんご	あつ揚げ 牛乳 うち豆 とり肉 ヨーグルト	大根 ねぎ にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり 糸うり たくあん漬け りんご	米 ごま じゃがいも	619 30.6 2.2
31水	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 鮭フライ チャプチェ パンプキンパンパロア	とうふ 油揚げ 牛乳 わかめ 鮭 豚肉	ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 にんじん 糸うり にんにく しょうが パプリカ ピーマン	米 じゃがいも ごま 小麦粉 パン粉 油 春雨 さとう ごま油	801 25.0 3.0

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

●うれしいお知らせです●

出雲崎町在住のとある方から、立派なかぼちゃをたくさんいただきました。家族だけでは食べきれないほど大豊作だったということで、給食を通してぜひ子供たちに食べてもらいたいと、寄付していただきました。かぼちゃは冬まで保存できます。今後、いろいろな献立に使用し、おいしく調理してみなさんに提供したいと思っております。ありがたいいただきましょ。

