

10月のこんだて(小学校)



22 23 はセレクト献立です。

11 は十三夜献立です。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	セルフ焼きそばサンド	パン 焼きそばめん 油	豚肉 いか 青のり	キャベツ にんじん 玉ねぎ	588
	牛乳		牛乳		25.2
	肉しゅうまい	小麦粉 でん粉 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ	22.0
	ナムル	ごま油 ごま		ほうれん草 もやし にんじん	2.2
2	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		745
	牛乳		牛乳		26.3
	プレーンオムレツ	油 でん粉	卵		29.2
	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ	2.4
3	白菜スープ	春雨 ごま油	豚肉	白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ たけのこ	2.4
	米粉パン チョコクリーム	米粉パン 砂糖	脱脂粉乳		593
	牛乳		牛乳		23.8
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	18.3
4	ゆで野菜 青じそドレッシング	砂糖	わかめ	キャベツ 小松菜	2.4
	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	664
	牛乳		牛乳		29.9
	あじのチーズ焼き		あじ チーズ	玉ねぎ	21.6
5	カレースープ	マカロニ じゃがいも 油	レンズ豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	2.1
	パン はちみつ	パン はちみつ			712
	牛乳		牛乳		24.9
	いかとさつまいもの揚げ煮	さつまいも でん粉 油 砂糖	いか	パセリ	22.1
6	ひじきと卵のスープ	でん粉	卵 ひじき 豆腐 ベーコン	ほうれん草 にんじん	2.4
	いちごプリン	砂糖 油	牛乳 脱脂粉乳	いちご	2.4
	ぶどうパン	パン		干しぶどう	733
	牛乳		牛乳		24.0
7	鶏肉のケチャップあえ	油 でん粉 砂糖	鶏肉		29.8
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油 砂糖 ごま		ブロッコリー コーン	2.4
	野菜スープ		豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	2.4
	はちみつパン	パン はちみつ			689
8	牛乳		牛乳		24.3
	かぼちゃのシチュー	油 マーガリン 小麦粉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	21.7
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	油 砂糖		キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ	2.2
	レモンゼリー	砂糖		レモン	2.2
9	麦入りごはん	米 麦			642
	牛乳		牛乳		22.4
	鶏肉の浸けこみ焼き	ごま 砂糖	鶏肉	ねぎ にんじん	20.5
	からしあえ			ほうれん草 キャベツ にんじん	2.1
10	まろやかみそ汁		油揚げ 豆乳 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	2.1
	麦入りごはん	米 麦			649
	牛乳		牛乳		26.5
	ブルコギ風炒め物	ごま ごま油 砂糖	豚肉	にんにく しょうが にんじん たら 玉ねぎ もやし しいたけ	21.0
11	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	ごま油	豆腐 卵 わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん	1.5
	麦入りごはん	米 麦			715
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	22.6
	牛乳		牛乳		20.4
12	こんにゃくサラダ 中華ごまドレッシング	ごま 砂糖	わかめ	キャベツ コーン	2.6
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		2.6
	栗おこわ	米(もち米・うるち米) 栗			659
	牛乳		牛乳		28.3
13	いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵		17.0
	さっぱりあえ		のり	小松菜 キャベツ	1.8
	味噌けんちん汁	里芋 油	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	1.8
	麦入りごはん	米 麦			643
14	牛乳		牛乳		25.4
	鮭のマリネ	油 でん粉 砂糖	さけ	玉ねぎ レモン	17.8
	磯辺あえ		のり	小松菜 キャベツ	1.5
	豚肉と切干大根の炒め物	ごま 砂糖 油	豚肉	にんにく にんじん 切干大根 さやいんげん	1.5
15	セルフまいたけごはん	米 麦 砂糖	鶏肉 油揚げ 枝豆	まいたけ ごぼう にんじん	600
	牛乳		牛乳		24.1
	五目厚焼き卵	砂糖 油 でん粉	卵 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ	16.8
	もやしとにらのごまあえ	ごま 砂糖		もやし にら にんじん	1.5
16	麦入りごはん	米 麦			696
	牛乳		牛乳		26.9
	いわしのかば焼き	でん粉 砂糖 油 ごま	いわし	しょうが	22.3
	小松菜の煮びたし		油揚げ ちりめんじゃこ	小松菜	2.1
17	かんぴょうの卵とじ		卵 みそ	かんぴょう たもぎたけ ねぎ にんじん ほうれんそう	2.1
	おさつステック	さつまいも 油 砂糖			2.1

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	麦入りごはん	米 麦			678
	牛乳		牛乳		25.7
	豚肉の味噌漬け焼き	砂糖	豚肉 みそ	しょうが	22.4
	ごま酢あえ	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	1.9
	大根とこんにゃくの炒め煮	油 砂糖	鶏肉	大根 にんじん さやえんどう	
16	麦入りごはん	米 麦			687
	ハッシュドポーク	バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト	25.4
	牛乳		牛乳		20.6
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング	油 ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん かんぴょう	1.8
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
17	麦入りごはん	米 麦			654
	牛乳		牛乳		26.5
	白身魚のチーズフライ	小麦粉 パン粉 油	ホキ 粉チーズ 卵	パセリ	17.1
	おひたし		かつお節	小松菜 白菜 もやし	1.8
	里芋の中華煮	里芋 油 ごま油 砂糖	豚肉	にんじん しょうが にんにく	
18	手巻きずし(納豆, チーズ, きゅうり)	米 麦 砂糖	納豆 チーズ のり	きゅうり	609
	牛乳		牛乳		23.0
	いものこ汁	里芋	豆腐 みそ	ねぎ にんじん 小松菜	14.1
				2.1	
19	麦入りごはん	米 麦			660
	牛乳		牛乳		24.2
	揚げ餃子	油 小麦粉 砂糖 でん粉	豚肉	キャベツ にはら ねぎ 玉ねぎ	19.5
	ハンサンスウ	春雨 砂糖 ごま油		キャベツ にんじん もやし	1.9
	マーボー豆腐	ごま油 油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 干しいたけ にはら ねぎ	
20	麦入りごはん	米 麦			713
	牛乳		牛乳		30.4
	焼きししゃも		ししゃも		25.6
	生揚げの辛味炒め	ごま油 油 砂糖 でん粉	生揚げ 豚肉	えのきたけ にんじん しょうが ねぎ	1.5
	おひたし	ごま	かつお節	ほうれん草 キャベツ 切り干し大根	
21	麦入りごはん	米 麦			694
	牛乳		牛乳		25.3
	ハムカツ	小麦粉 パン粉 油	ハム 卵		20.4
	ポイルキャベツ			キャベツ	1.9
	ひじきと大豆の炒り煮	油 砂糖	ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん	
	オレンジ			オレンジ	
22	麦入りごはん	米 麦			666
	牛乳		牛乳		25.2
	ハンバーグ 和風きのこソース	砂糖	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ まいたけ	18.4
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草	1.9
	グレープゼリー	砂糖		ぶどう	
23	麦入りごはん	米 麦			640
	牛乳		牛乳		25.1
	ハンバーグ 和風きのこソース	砂糖	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ まいたけ	18.4
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草	1.9
	ラ・フランスゼリー	砂糖		洋なし	
24	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			608
	牛乳		牛乳		24.8
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ		15.2
	ごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	1.8
	吉野汁	さといも でん粉	鶏肉	にんじん 大根 小松菜	
25	麦入りごはん	米 麦			604
	牛乳		牛乳		24.1
	八宝菜	油 でん粉	豚肉 いか えび うずらの卵	しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース たけのこ	14.1
	中華スープ	ごま油 でん粉	わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	2.2
	豆乳とココアのデザート	砂糖	豆乳		
小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準					平均
エネルギー					650kcal
たんぱく質					26.0g
脂質					18.1g
塩分相当					2.0g