

10月のこんだてひょう(19回)黒門小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3月	ご飯	○		米		668
	さばの塩焼き		さば文化干し			26.6
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい	
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	
4火	スタミナやきにく丼	○	豚肉, みそ	米, さとう, ごま油, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ビーマン, もやし	577
	和風サラダ		くきわかめ	さとう, 油	にんじん, だいこん, きゅうり	19.5
	果物(ぶどう)				巨峰	
5水	ココアパン	○		ココアパン		587
	シェパーズパイ		鶏ひき肉, 牛乳, 生クリーム, 卵	油, じゃがいも, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	26.0
	ミネストラスープ		ベーコン, 豚肉, 白いんげん	油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, キャベツ, トマト	
6木	塩やきそば	○	豚肉, いか短冊	油, むし中華めん	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	655
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	油, じゃがいも, でんぷん		23.9
	フルーツポンチ			さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ, レモン	
7金	栗おこわ	○		米, もち米, むき栗		641
	鶏肉のくわ焼き		鶏肉	さとう	しょうが	24.0
	白玉だんご汁		鶏もも肉	白玉粉	にんじん, だいこん, こまつな	
12水	きなこ揚げパン	○	きな粉	マーガリンパン, 油, さとう		561
	ジャーマンポテト		ベーコン	油, じゃがいも	玉ねぎ, さやいんげん	21.4
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮, でんぷん, ごま油	干ししいたけ, にんじん, はくさい, たけのこ, もやし, しょうが, こまつな, 長ねぎ	
13木	山菜おこわ	○	油揚げ	米, もち米, さとう	干ししいたけ, にんじん, たけのこ, 山菜	614
	いもフライ		卵	油, じゃがいも, 強力粉, パン粉		20.5
	かんぴょう汁		卵		かんぴょう, 玉ねぎ, こまつな, 長ねぎ	
14金	キムタクチャーハン	○	豚肉	米, 油, ごま油, 白ごま	にんじん, 長ねぎ, ビーマン, はくさい(キムチ漬), たくあん	588
	春雨スープ		豚肉	油, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, 長ねぎ	19.5
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
17月	里芋ご飯	○	油揚げ	米, 里芋		556
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり, 卵	小麦粉, 油		21.3
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, にんじん, えのきたけ	
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, わかめ(生), みそ		長ねぎ	
18火	しょうゆラーメン	○	豚ひき肉	油, ごま油, むし中華めん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, コーン缶, もやし, にんじん, こまつな	680
	高野豆腐大豆じゃこからあげ		高野豆腐, 大豆, ちりめんじゃこ	油, でんぷん, さとう		26.5
	果物(かき)				かき	

※アレルギー食品には記号を表示しています

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19水	アーモンドトースト	○		厚切り食パン, バター, さとう, アーモンド		552
	ポークビーンズ		豚肉, 白いんげん, ひよこまめ, 大豆	油, じゃがいも, でんぷん	玉ねぎ, にんじん	23.2
	わかめサラダ		わかめ(生)	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, とうもろこし	
20木	鮭菜飯	○	甘塩鮭	米, 油, 白ごま	江戸菜	565
	にらたま汁		豆腐, 卵	でんぷん	にら	23.4
	五目きんぴら		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん	
21金	ご飯	○		米		712
	さんまの松前煮		さんま, こんぶ	さとう	にんにく, しょうが, はくさい	28.9
	石狩汁		生鮭, みそ, みそ	じゃがいも	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, とうもろこし, 長ねぎ, こまつな	
	果物(みかん)				みかん	
24月	ご飯	○		米		628
	いかの甘味噌がらめ		いか, みそ	でんぷん, 油, さとう		24.8
	昆布和え		塩昆布		はくさい, きゅうり	
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
25火	豆腐のカレーあんかけ丼	○	豚肉, 豆腐	ごま油, さとう, でんぷん, 米	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, もやし, こまつな	603
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, レモン(果汁, 生)	22.3
	果物(りんご)				りんご	
26水	ジャーマンポテトドック	○	ベーコン	コッペパン, 油, じゃがいも	玉ねぎ	549
	白菜のクリームスープ		ベーコン, 鶏もも肉, 牛乳	油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, はくさい, パセリ	20.1
	コールスローサラダ			油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
27木	切り干しご飯	○	油揚げ	米, 油	にんじん, ごぼう, 切干しだいこん, さやいんげん	601
	挽肉と大根のピリ辛煮		豚ひき肉	油, でんぷん	にんにく, しょうが, だいこん	20.8
	かきたま汁		絹ごし豆腐, 卵	でんぷん	干ししいたけ, こまつな	
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	さとう	パイン缶, みかん缶, レモン(果汁, 生)	
28金	きつねうどん	○	鶏もも肉, 油揚げ	冷凍うどん, さとう	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, こまつな	595
	さつまいもおやき		調製豆乳	さつまいも, さとう, でんぷん, 黒ごま		21.1
	果物(かき)				かき	
31月	ツナピラフ	○	ツナ缶	米, 油	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	670
	かぼちゃグラタン		鶏もも肉, 牛乳, 粉チーズ	油, バター, 小麦粉, パン粉	かぼちゃ, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, パセリ	22.6
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ, とうもろこし	

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。