

10月のこんだてひょう(20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)
2月	キムタクチャーハン	○	豚肉	米, 油, ごま油	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, たくあん, はくさい(キムチ漬け)	539
	春雨スープ		豚肉	油, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ	17.7
	ミックスフルーツ				パイナップル, みかん缶, 黄桃缶	
3火	きなこ揚げパン	○	きな粉	マーガリンパン, 油, さとう		537
	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	21.5
	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	
4水	山菜おこわ	○	油揚げ	米, もち米, さとう	干しいたけ, にんじん, たけのこ, 山菜	575
	いもフライ		卵	油, じゃがいも, 強力粉, パン粉		20.4
	かんぴょう汁		卵		かんぴょう, 玉ねぎ, こまつな, 長ねぎ	
5木	シーフードピラフ	○	むきえび, いか短冊	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	567
	あじのハーブ焼き		あじ, 粉チーズ	オリーブ油, パン粉	にんにく	31.7
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん, ベーコン, 豆乳	じゃがいも, 油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	
6金	カツカレー	○	豚肉, 卵	米, 小麦粉, パン粉, 油	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶	729
	大根サラダ			ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	23.8
	果物(なし)				なし	
11水	ココアパン	○		ココアパン		551
	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	26.3
	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, セロリー, にんじん, キャベツ, トマト	
12木	菜飯	○		米, 油, 白ごま	こまつな	547
	きびなごフリッター		きびなご, 卵	小麦粉, 油	パセリ, にんじん	21.8
	塩じゃが		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	
13金	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, とうもろこし, もやし, にんじん, こまつな	666
	高野豆腐大豆からあげ		高野豆腐, 大豆	油, でんぷん, さとう		25.8
	果物(かき)				かき	
16月	里芋ご飯	○	油揚げ	米, 里芋		588
	さばの塩焼き		さば文化干し			26.9
	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, みそ	こんにゃく	長ねぎ	
17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, ピーマン, もやし	544
	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	18.8
	果物(りんご)				りんご	

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)
18水	アーモンドトースト	○		食パン, バター, さとう, 粉末ローストアーモンド		518
	ポークビーイズ		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	22.3
	わかめサラダ		わかめ	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, とうもろこし	
19木	ソース焼きそば	○	豚肉	むし中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	697
	大豆と小魚と芋のいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぷん, さつまいも, 油, さとう		26.7
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	さとう	みかん缶, 黄桃缶, パイナップル	
20金	スパイシートマトライス	○	豚ひき肉, 大豆	米, 油, さとう, でんぷん	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, トマト缶, グリンピース	577
	アップルソースサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, りんご	21.8
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	
23月	ご飯	○		米		636
	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	27.1
	石狩汁		生鮭, 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火	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	538
	白菜のクリームスープ		ベーコン, 鶏もも肉, 大豆, 牛乳	油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, はくさい, パセリ	21.7
	コールスローサラダ			油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
25水	煮込みうどん	○	豚肉, 油揚げ	冷凍うどん	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	587
	おやき			中力粉, 油	のざわな(塩漬)	21.5
	フルーツポンチ			さとう	パイナップル, みかん缶, 黄桃缶, レモン	
26木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		583
	豆腐とイカのうま煮		豚肉, いか, 豆腐	油, さとう, でんぷん, ごま油	にんじん, はくさい, たけのこ, 干しいたけ, チンゲンサイ, 長ねぎ	26.4
	果物(かき)				かき	
27金	栗おこわ	○		米, もち米, むき栗		610
	鶏肉のくわ焼き		鶏肉	さとう	しょうが	23.3
	白玉団子汁		鶏もも肉	白玉粉, こんにゃく	にんじん, だいこん, こまつな	
30月	ハヤシライス	○	豚肉	米, 油, 小麦粉, デミグラスソース	玉ねぎ, にんじん, グリンピース	639
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	20.4
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	さとう	オレンジジュース, みかん缶	
31火	小松菜ときのこのスパゲティ	○	豚肉, ベーコン, ツナ缶	スパゲティ, 油	にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ, こまつな	576
	かぼちゃのポタージュ		牛乳, 生クリーム	バター	にんじん, 玉ねぎ, かぼちゃ, パセリ	23.1
	レモンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, レモン(果汁, 生)	

- ・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。