

10月学校給食献立表

【 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	水	さんしょくどん ギョウにゅう のっぺいじる	とりにく たまご ギョウにゅう とうふ	ごはん さとう あぶら さといも かたくりこ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	458
2	木	ごはん ギョウにゅう さわらのさいきょうやき こまつなごまあえ ちくぜんに	ギョウにゅう さわら みそ とりにく あつあげ	ごはん さとう ごま あぶら	こまつな もやし ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	456
3	金	パン ギョウにゅう ペンネパスカトーレ さつまいもサラダ	ギョウにゅう いか ツナ ハム	パン ペンネ あぶら さとう さつまいも ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト きゅうり	494
6	月	ごはん ギョウにゅう さといもコロッケ ひじきのいために おつきみじる じゅうごやゼリー	ギョウにゅう ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごはん さといもコロッケ あぶら さとう じゃがいももち じゅうごやゼリー	にんじん えだまめ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	499
7	火	ごはん ギョウにゅう フェイジョアード  れんこんサラダ	ギョウにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ツナ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ パセリ れんこん コーン	492
8	水	マーボーはん ギョウにゅう はるさめサラダ	ギョウにゅう とりにく テンメンジャン みそ とうふ	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん	468
9	木	ごはん ギョウにゅう さばのみそに こうやどうふのあえもの かきたまじる	ギョウにゅう さば みそ こうやどうふ たまご かつおぶし かまぼこ	ごはん さとう ごま かたくりこ	しょうが キャベツ ほししいたけ にんじん こまつな	453
10	金	パン ギョウにゅう タンドリーチキン ブロッコリーサラダ あきやさいのポトフ	ギョウにゅう とりにく ヨーグルト ソーセージ	パン ドレッシング さつまいも	レモン にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん だいこん パセリ	432
14	火	ごはん ギョウにゅう さけフライ ポンずあえ とうふとわかめのみそしる	ギョウにゅう さけフライ わかめ とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	457
15	水	たにんどん ギョウにゅう パンパンジーサラダ	ぶたにく こうやどうふ たまご ギョウにゅう とりにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	454
16	木	ごはん ギョウにゅう フライビーンズ かふうあえ  さつまいものしろみそしる	ギョウにゅう だいず ひじき やきちくわ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	だいこん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	439
17	金	パン ギョウにゅう てりやきハンバーグ  コールスローサラダ とうにゅうスープ	ギョウにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう	パン さとう かたくりこ ドレッシング	しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	421
20	月	さつまいもごはん ギョウにゅう にしんのピリからに マカロニサラダ けんちんじる	ギョウにゅう にしん かつおぶし とうふ	ごはん さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	497
21	火	ごはん ギョウにゅう あつあげのホイコーロー ポーミトン	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン たまご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン コーン パセリ	455
22	水	ごはん ギョウにゅう とんかつ うめかつおあえ ぐだくさんみそしる	ギョウにゅう とんかつ やきちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	きゅうり もやし うめ にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ	466
23	木	カレーライス ギョウにゅう コーンとチーズのサラダ	とりにく ギョウにゅう チーズ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	456
24	金	パン ギョウにゅう やきそば ツナのごまサラダ	ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほうれんそう	483
27	月	ごはん ギョウにゅう けいちゃん こんさいじる	ギョウにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	451
28	火	ごはん ギョウにゅう あじのみぞれに こんぶあえ にくじゃが	ギョウにゅう あじ しおこんぶ ぶたにく	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	445
29	水	ひじきそぼろどん ギョウにゅう さつまいもチップス	とりにく ひじき こうやどうふ ギョウにゅう	ごはん あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん	477
30	木	ごはん ギョウにゅう チャブチェ しろみざかなのだんごスープ	ギョウにゅう ぶたにく しろみざかなのつみれ あぶらあげ	ごはん はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン もやし えのきたけ なら	447
31	金	パン はっこうにゅう とうふナゲット にんじんサラダ パンブキンシチュー	アシドミルク とうふナゲット とりにく ギョウにゅう	パン ドレッシング じゃがいも こめこ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ エリンギ ブロッコリー かぼちゃ	398
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	351

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。味付けに関しましては、年齢に配慮したものとなっております。)