

10月こんだてよていひょう

日曜日	献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるものになる	主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
1 火	ごはん 餃子 もやしときくらげのサラダ(ドレッシング) 豆腐とにらのスープ	ごはん おおむぎ	★ぎょうざ	もやし きくらげ えだまめ	ドレッシング	589 1.6
2 水	コッパン コロッケ(ソース) ツナサラダ(ドレッシング) 肉団子のトマトスープ	コッパン ★コロッケ あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり	ちゅうのうソース ドレッシング	693 2.4
3 木	ごはん 鯖のみそ煮 菊花あえ けんちん汁	ごはん さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ さけ みりん	682 2.6
4 金	豆乳ごまうどん(ソフト麺) (豆乳ごまスープ) 大学芋 水菜のサラダ(ドレッシング)	ソフトめん ごま	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんにく しょうが はくさい いら しいたけ ねぎ	トウバンジャン しょうゆ どんこつら-メンスープ grasスープ	670 2.0
7 月	ごはん ブルコギ チンゲン菜のスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま	ぶたにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ いら パプリカ	さけ しょうゆ コチュジャン	639 1.5
8 火	ごはん ちくわの磯辺揚げ 秋の吹き寄せ煮 みそ汁	ごはん こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり たまご	れんこん にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	736 2.7
9 水	ごはん カレー ハムとキャベツのサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チョップ ずりおろしりんご	642 1.9
10 木	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのいため煮 ごま汁	ごはん さとう でんぶん	★とうふハンバーグ	えのきたけ しいたけ	しょうゆ さけ	641 2.5
11 金	ツナのトマトスパゲティ(スパゲティ) (トマトソース) ごぼうサラダ(ドレッシング) ゼリー	スパゲティ あぶら あぶら さとう	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	トマトピューレ ケチャップ しお バジルこ	595 1.7
15 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ(ドレッシング) みそ汁	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	656 1.9
♪♪♪トリク エスト こんだて 白山小学校♪♪♪						
16 水	メロンパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	メロンパン あぶら	ぶたにく ウィナー	だいこん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	しお こしょう たらスープ	592 2.0
17 木	ごはん 鮭の梅マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	ごはん さとう マヨネーズ	さけ ぎゅうにゅう チーズ	うめ たまねぎ	しお こしょう	688 2.2
18 金	ごはん 麻婆豆腐 拌三鮮	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく だいす みそ	だけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	617 1.4
★★★★SDGsを考える献立★★★★						
21 月	ごはん エコふりかけ 豚肉と大根の炒め煮 なめこ汁	ごはん あぶら ごま	ベーコン こんぶ ちりめんじゃこ	だいごんは	しお しょうゆ けずりぶし	681 2.3
22 火	ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) ねぎ塩スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん	626 2.2
日本の食べ物の旅【佐賀県】						
23 水	ごはん イカの竜田揚げ かえあえ だぶ	ごはん でんぶん あぶら	いか	しょうが	しょうゆ さけ みりん	643 2.1
24 木	ごはん ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	ワイン ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう	661 2.3
25 金	塩ラーメン(ソフト中華麺) (塩ラーメンスープ) 春巻き 甘酢あえ	ソフトちゅうかめん あぶら	ぶたにく なると	しょうが にんにく もやし たまねぎ いら にんじん きくらげ	しお さけ たらスープ しおラーメンスープ	620 2.5
28 月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも かにかま汁	ごはん おおむぎ あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ しめじ	しょうゆ みりん さけ	650 1.6
★★★★ハロウィン献立★★★★						
29 火	ノギ屋の鳥飯(ごはん) (ノギ屋の鳥照り焼き) 中華和え タンダの山菜汁	ごはん あぶら さとう	とりにく	たまねぎ しょうが	さけ しょうゆ みりん こなさんしょう ずりおろしりんご	633 2.2
30 水	ミルクパン 乳飲料 かぼちゃシチュー ハムのマリネ	ミルクパン バター こむぎこ	のむヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ スイートコーン	しお こしょう	656 1.9
31 木	ごはん 白身魚フライ(ソース) ざくざくキャベツ 豆乳みそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	ホキ たまご	キャベツ にんじん	ちゅうのうソース	692 2.1

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	10月の平均
エネルギー(kcal)	650	650
しょくえん(g)	2.0	2.1