

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 ナムル	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	豚肉	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	22.0 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 粉ふきいも 白菜スープ	油 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	卵 豚肉	パセリ 白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ たけのこ	29.2 2.4
3	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 ゆで野菜 青じそドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖	豚肉 粉チーズ わかめ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ 小松菜	18.3 2.4
4	パン リんごジャム	パン 砂糖		りんご	664
	牛乳		牛乳		29.9
	あじのチーズ焼き カレースープ	マカロニ じゃがいも 油	あじ チーズ レンズ豆 豚肉	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	21.6 2.1
5	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 ひじきと卵のスープ いちごプリン	さつまいも でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 油	いか 卵 ひじき 豆腐 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	パセリ ほうれん草 にんじん いちご	22.1 2.4
6	ぶどうパン	パン		干しぶどう	733
	牛乳		牛乳		24.0
	鶏肉のケチャップあえ ゆで野菜 フレンチドレッシング 野菜スープ	油 でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま	鶏肉 豚肉	ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	29.8 2.4
7	はちみつパン	パン はちみつ			689
	牛乳		牛乳		24.3
	かぼちゃのシチュー ゆで野菜 玉ねぎドレッシング レモンゼリー	油 マーガリン 小麦粉 油 砂糖 砂糖	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 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ レモン	21.7 2.2
8	麦入りごはん	米 麦			642
	牛乳		牛乳		22.4
	鶏肉の浸けこみ焼き からしあえ まろやかみそ汁	ごま 砂糖	鶏肉	ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 油揚げ 豆乳 みそ	20.5 2.1
9	麦入りごはん	米 麦			649
	牛乳		牛乳		26.5
	ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	ごま ごま油 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 卵 わかめ	にんにく しょうが にんじん たら 玉ねぎ もやし しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん	21.0 1.5
10	麦入りごはん	米 麦			715
	牛乳		牛乳		22.6
	ポークカレー こんにゃくサラダ 中華ごまドレッシング ヨーグルト	じゃがいも 油 ごま 砂糖 砂糖	豚肉 粉チーズ わかめ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン	20.4 2.6
11	栗おこわ	米(もち米・うるち米) 栗			659
	牛乳		牛乳		28.3
	いかの天ぷら さっぱりあえ 味噌けんちん汁	小麦粉 油	いか 卵 のり 豆腐 みそ	小松菜 キャベツ 大根 にんじん ごぼう 小松菜	17.0 1.8
12	麦入りごはん	米 麦			643
	牛乳		牛乳		25.4
	鮭のマリネ 磯辺あえ 豚肉と切干大根の炒め物	油 でん粉 砂糖 ごま 砂糖 油	さけ のり 豚肉	玉ねぎ レモン 小松菜 キャベツ にんにく にんじん 切干大根 さやいんげん	17.8 1.5
13	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 もやしとにらのごまあえ	砂糖 油 でん粉 ごま 砂糖	卵 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ もやし にら にんじん	16.8 1.5
14	麦入りごはん	米 麦			696
	牛乳		牛乳		26.9
	いわしのかば焼き 小松菜の煮びたし かんぴょうの卵とじ おさつステック	でん粉 砂糖 油 ごま ごま 砂糖 さつまいも 油 砂糖	いわし 油揚げ ちりめんじゃこ 卵 みそ	しょうが 小松菜 かんぴょう たもぎたけ ねぎ にんじん ほうれんそう	22.3 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 大根とこんにゃくの炒め煮	砂糖 ごま 油 砂糖	鶏肉	かんぴょう にんじん キャベツ コーン 大根 にんじん さやえんどう	1.9
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 グレープフルーツ	油 ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん かんぴょう グレープフルーツ	1.8
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 里芋の中華煮	里芋 油 ごま油 砂糖	かつお節 豚肉	小松菜 白菜 もやし にんじん しょうが にんにく	1.8
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 ハンサンスウ	油 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 砂糖 ごま油	豚肉	キャベツ にはら ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし	19.5 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 生揚げの辛味炒め	ごま油 油 砂糖 でん粉	ししゃも 生揚げ 豚肉	えのきたけ にんじん しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ 切り干し大根	25.6 1.5
	おひたし	ごま	かつお節		
21	麦入りごはん	米 麦			694
	牛乳		牛乳		25.3
	ハムカツ ポイルキャベツ	小麦粉 パン粉 油	ハム 卵	キャベツ	20.4
	ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ	油 砂糖	ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん オレンジ	1.9
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 みそ汁	砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ まいたけ ほうれん草	18.4 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 みそ汁	砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ まいたけ ほうれん草	18.4 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 ごまあえ	砂糖 ごま 砂糖	さば みそ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	15.2 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 中華スープ	油 でん粉 ごま油 でん粉	豚肉 いか えび うずらの卵 わかめ	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 小松菜 にんじん ねぎ	14.1 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