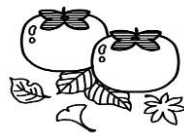


10月 献立予定表


今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、にたてもちです。



山北学校給食共同調理場

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校		
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月		ごはん 牛乳 ふた肉のみそいため	ふた肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油	665	774		
			こふきいも ごじる	なまあげ みそ だいず		にんじん チンゲンサイ	ごぼう えのきだけ だいこん	じゃがいも		28.7	30.1		
2	火		ゆかりごはん 牛乳 ヤナギガレイのかんずりソース のりすあえ ふた肉とかぼちゃのいため	ヤナギガレイ のり ふた肉 だいず	牛乳	しそ	しょうが こまつな にんじん にんじん かぼちゃ	米 米こ さとう	ごま油 ごま油	670	80		
							もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	さとう		24.4	30.1		
3	水		ごはん 牛乳 さばの照焼き 香味あえ おでん	さば がんもどき みそ とり肉 ちくわ	牛乳		こまつな にんじん にんじん	はくさい にんにく こんにゃく だいこん 玉ねぎ	ごま油 ごま	667	814		
								でんぶん パンこ さといも さとう		28.5	35.7		
4	木		ごはん 牛乳 車ぶにあげに れんごんのきんぴら 秋野菜のみそ汁	さつまあげ とうふ ふた肉 みそ	牛乳		れんこん こんにゃく 長ねぎ だいこん	米 ふ でんぶん 米こ さとう	ごま ごま油	691	792		
			背割りコッペパン 牛乳 フランクフルトマトソースがけ コールスローサラダ	フランクフルト		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン	オリーブ油 オリーブ油	22.8	25.6		
5	金		白菜のミルクスープ まいたけごはん 牛乳 とり肉と根菜のつくね	とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん	はくさい 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	バター ルウ	660	864		
			タプルポテトサラダ わかめのみそ汁	ハム とうふ みそ わかめ	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	でんぶん 里いも パンこ さつまいも じゃがいも	ごま油 マヨネーズ(卵なし)	26.4	33.8		
9	火		ごはん 牛乳 ますと大豆のごまがらめ フロッコリーののりあえ かきたま汁 ブルーベリーゼリー	ます だいず みそ とうふ たまご	牛乳	ビーマン フロッコリー にんじん にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ブルーベリー	米 さとう	ごま 油	666	790		
							れんこん ごぼう 玉ねぎ さつまいも じゃがいも	でんぶん パンこ	ごま油	24.4	28.3		
10	水		ごはん 牛乳 ししゃものお好みあげ (小1、2年1コ、小3年以上2コ) ゆかりあえ なまあげの中華に	ししゃも ふた肉 なまあげ	牛乳		しょうが キャベツ きゅうり だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	米 こむぎこ	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま 油 ごま油	あいご 目の愛護 デーこんだて			
							でんぶん さとう		699			807	
11	木		ごはん 牛乳 やわはたねぎの卵やき ひじきのいために にたてもち汁	たまご ちくわ だいず とり肉 うすあげ	牛乳 チーズ		長ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん 長ねぎ えのきだけ	米 さとう	油 油	661	778		
								にたてもち		27.3	30.4		
12	金		ごはん 牛乳 里いもの肉みそあんかけ たくあんあえ 白菜のみそ汁 ヨーグルト(中学校)	ふた肉 みそ みそ	牛乳		玉ねぎ キャベツ たくあん きゅうり	さといも さとう でんぶん	ごま	645	814		
							はくさい だいこん しめじ 長ねぎ			22.1	28.9		
15	月		ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	いか ハム ふた肉	牛乳		玉ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま ごま油	702	813		
							ほうれんそう たけのこ しいたけ			27.3	31.2		

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
17	水		ごはん 牛乳 ぶた肉のごましょうがだれ 切干大根のいために じゃがいものみそ汁	ぶた肉 あさり とうふ みそ	牛乳		しょうが にんにく だいこん こんにゃく しめじ 長ねぎ	さとう でんぶん さとう でんぶん じゃがいも	米 ごま油	644 27.8	783 34.9
18	木		ごはん 牛乳 鮭の米こあげさっぱりソース かきあえなます のっぺ汁	さけ とり肉 かまぼこ	牛乳	きく にんじん にんじん さやえんどう	レモン しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	こめこ さとう さとう でんぶん さといも	油 ごま 	新潟の味 こんだて	
19	金		米こパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーサラダ あさりのミルクスープ	いんげんまめ ぶた肉 あさり ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	さとう さとう でんぶん さといも じゃがいも	米こパン オリーブ油 オリーブ油 バター ルウ	鉄分たっぷり こんだて	
22	月	山中、北小	うどん 牛乳 松風 やき ごぼうサラダ たぬき汁	とり肉 とうふ みそ うすあげ とり肉 さつああげ	牛乳 チーズ		玉ねぎ しょうが ごぼう キャベツ だいこん こんにゃく しいたけ しょうが	さとう パンこ でんぶん	ごま マヨネーズ(卵なし) マヨネーズ(卵なし)	660 28.1	
23	火		ごはん 牛乳 ゆで卵 青菜のソテー 里いもの和風カレー	たまご ベーコン とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ りんご しょうが にんにく しめじ	さとう さといも	油 ルウ バター	720 26.0	853 30.1
24	水		ごはん 牛乳 れんこんとぶた肉の 黒ずいため ごしきあえ なまあげのみそ汁 チーズ(中学校)	ぶた肉 なまあげ みそ	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん こまつな にんじん にんじん	れんこん しめじ とうもろこし もやし だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま油	653 25.7	819 33.2
25	木		ごはん 牛乳 きりざい 大学いも すきやき風に	なっとう ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん のぎわな にんじん しゅんぎく	だいこん はくさい こんにゃく 長ねぎ えのきだけ	米 さつまいも さとう 水あめ	ごま油 油 ごま 油	食物せんい たっぷり こんだて	
26	金		秋のいろどりごはん 牛乳 さんまの塩 やき もみじあえ なめこ汁 ももゼリー	うすあげ さんま とうふ みそ	牛乳	にんじん しそ にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん なす すいか れんこん しょうが だいこん なめこ 長ねぎ もも	米 さとう さとう	くり ごま	秋のごちそう こんだて	
29	月	南小	ごはん 牛乳 鮭ととうふのつくねやき いりどり だいこん汁	さけ とうふ みそ とり肉 だいず	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが 長ねぎ れんこん たけのこ こんにゃく	でんぶん さとう	マヨネーズ(卵なし) 油	660 28.1	787 33.7
30	火		ごはん 牛乳 ちくわのいそべ天ぷら こんぶづけ おやこに	ちくわ とり肉 たまご	牛乳 あおさ こんぶ	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	米 ごまこ でんぶん さとう	油 油	650 25.3	799 31.3
31	水		カレーピラフ 牛乳 マーマレードチキン カレブルサラダ ハロウィンスープ かぼちゃプリン	豚肉 とり肉 かまぼこ ハム だいず	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが みかん とうもろこし にんじん チンゲンサイ もやし 玉ねぎ	さとう じゃがいも さとう さとう	バター オリーブ油 油	ハロウィン こんだて	

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。