

10がつ きゅうしょくこんだてひょう

10月の給食は、市内産の芋類や秋が旬の食物を取り入れ、秋を感じてもらえるように工夫しています。体調を崩しやすい時期でもありますので、規則正しい生活を心がけましょう。今月は、給食がない日があります。ご確認をお願いします。

ひ(よう)び	しゅしょく	さつぱん	おかず	きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (もく)	わかめごはん		こいわしのカリカリフライ けんちんじる おつきみだんご	こめ あぶら こめこ でんぷん さといも こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ こいわし とうふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	632	19.4	
2 (きん)	むぎごはん		かじょうどうふ こんにやくサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら でんぷんこんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ にんにく きくらげ きゅうり もやし ながねぎ	647	25.7	
6 (か)	体育授業公開予備日のため、給食はありません(お弁当の日になります)。								
7 (すい)	くろパン		まめとソーセージのトマトに アーモンドサラダ	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら こくとう でんぷん アーモンド マーガリン	ぎゅうにゅう ひよこまめ ウィンナー チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	648	21.8	
8 (もく)	くりときのこの ごはん		さけチーズフライ ごじる	こめ くり あぶら さとう こむぎこ パンこ こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ とうふ だいず みそ チーズ	にんじん しめじ だいこん こまつな ながねぎ	610	25.0	
9 (きん)	むぎごはん		さといもカレー だいこんときゅうりのしょうががあえ ブルーベリークレープ	こめ むぎ さといも あぶら パター さとう こむぎこ こめこ みずあめ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり しょうが ブルーベリー(かじゅう)	659	20.1	
12 (げつ)	ほたてとエリンギ のごはん		さばのしおやき こんさいじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ ふたにく さば	にんじん しめじ だいこん エリンギ ながねぎ ごぼう こまつな れんこん	653	30.7	
13 (か)	たまごとし うどん		くりのコロッケ こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ あぶら こま でんぷん くり パンこ さつまいも さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	ながねぎ しめじ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし	616	22.8	
14 (すい)	むぎごはん		にくじゃが うめおかかえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	572	20.0	
15 (もく)	ツイストパン		たらとさつまいものトマトシチュー かいそうサラダ	こむぎこ さつまいも あぶら さとう パター スキムミルク	ぎゅうにゅう たら しゅうはなまめ スキムミルク かいそうミックス	しめじ にんじん たまねぎ グリーンピース トマト だいこん きゅうり とうもろこし	586	21.8	
16 (きん)	ごはん		いかととうふのチリソース ナムル	こめ あぶら でんぷん さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう いか とう ふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	610	24.3	
19 (げつ)	むぎごはん		おやこに こんにやくサラダ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら こま こんにやく	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ	たまねぎ えだまめ にんじん もやし きゅうり にんにく	666	27.4	
20 (か)	シーフードの トマトスパゲッティ		いもとだいずのしおキャラメル	こむぎこ あぶら さとう パター でんぷん オリーブオイル さつまいも	ぎゅうにゅう やりいか あさり ベーコン だいず	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト マッシュルーム	638	23.7	
21 (すい)	むぎごはん		しせんだうふ はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ハム	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	595	24.5	
22 (もく)	だいすいり ひじきごはん		ぎんさわらのしょうゆやき さつまじる	こめ さとう あぶら こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず ふたにく みそ ミナミカゴカマス	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが	558	28.6	
23 (きん)	シュガー あげパン		ポトフ ビーンズサラダ	こむぎこ あぶら グラニューとう さとう じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー だいず ひよこまめ スキムミルク	にんじん しめじ たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	606	20.8	
26 (げつ)	みそ らーめん		キャベツとコーンのかわりあげ くきわかめのナムル	こむぎこ ごまあぶら こま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ くきわかめ たら	とうもろこし キャベツ にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ たら きゅうり ながねぎ	635	25.0	
27 (か)	就学時健診のため、短縮日課2時間で給食はありません。								
28 (すい)	むぎごはん		あつあげとうすらのたまごのあますに しおこんぶあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく しおこんぶ うすらのたまご	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ きゅうり キャベツ かぶ	613	24.0	
29 (もく)	なかよしソイどん (むぎごはん)		あげしゅうまい つぼみサラダ	こめ あぶら さとう カレールー でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ねりこま	ぎゅうにゅう みそ ふたひきにく だいず ベーコン ふたにく	えだまめ きゅうり しょうが カリフラワー フロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ	666	25.5	
つぼみの日です。泰平小・泰平中・見沼小の三校で同じ献立です。									
30 (きん)	ごはん (てづくりふりかけ)		ほきのやくみソースがけ こしねじる かぼちゃクリームもち	こめ こま でんぷん あぶら さとう こんにやく みずあめ とうにゅう もちこ	ぎゅうにゅう ほき ふたにく みそ あおのり かつおぶし しろういんげんまめ	にんにく しょうが ながねぎ だいこん にんじん しいたけ かぼちゃ	635	24.5	
・食中毒予防のため、果物(付け合わせのトマトを含む)以外はすべて加熱調理しています。							エネルギー	たんぱく質	
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							へいきん えいようりょう	623	24.0
							kcal	g	