

10月 こんだてひょう



川場学園給食調理場 TEL52-2529

ひ に ち	よう び	～ 今月の給食目標 ～ 地域の食材を知ろう			あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) 前 (542) 中 (743) 後 (853)
					1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
					血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる		
こんだてめい				たんぱく質	むきし	カロテン	ビタミン	たんすいかぶ	しばう		
1	木	■玄米入り ごはん	牛乳 ■肉豆腐 ■くりのコロッケ ■かきたまじる ■ぶどう②	ぶた肉 豆腐 なると たまご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ にら	ごぼう 干ししいたけ しらたき たまねぎ たけのこ えのき ねぎ ぶどう	米 げんまい くり パン粉 小麦粉 さとう かたくり粉	あぶら	571 713 832	
2	金	■ごはん	牛乳 ■さば西京焼き ■カリカリ梅あえ ■とんじる ■にんじんシリシリ	さば かつお節 ぶた肉 厚揚げ みそ ツナ たまご	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり うめ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	531 687 822	
5	月	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳 ■大豆とレバーの揚げ煮 ■野菜のツナあえ ■いなかじる	ぶたレバー 大豆 高野豆腐 ちくわ ツナ みそ かつお節	牛乳 ひじき 小魚	パプリカ こまつな にんじん	えだまめ キャベツ こんにゃく ねぎ はくさい	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま	549 722 824	
6	火	■玄米入り ごはん	牛乳 ■ハンバーグきのこケチャップソースかけ ■ちくさあえ ■さわにわん ■カレーポテト	ハンバーグ たまご ぶた肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ 青のり	こまつな にんじん	しめじ 干ししいたけ えのき マッシュルーム キャベツ たけのこ 大根 みすな	米 玄米 さとう かたくり粉 はるさめ じゃがいも	あぶら	564 690 807	
7	水	■ぐんまの カレーライス (麦ごはん)	ジョア ■こんにゃく海そうサラダ ■りんご1～7年①,8年～② ■豆のキッシュ(6年～)	ぶた肉 たまご ハム	ジョア 海そう チーズ	にんじん トマト パプリカ こまつな ほうれん草	たまねぎ ししいたけ キャベツ いんげん豆 こんにゃく 大根 ねぎ りんご	米 麦 じゃがいも さとう	加へん マヨネーズ	482 770 883	
8	木	■ごはん	牛乳 ■まぐろカツ ■こまつなの煮びたし ■あざりと豆腐のみそ汁 ■ごまかぼ ちや	まぐろ 油揚げ 豆腐 あざり みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ えのき 干ししいたけ 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま	504 650 791	
9	金	■目の愛護デー ■にんじんピラフ	牛乳 ■ウインナーとポテトのトマトグラタン ■イタリアンサラダ ■ABCスープ(5年～) ■マンゴーヨーグルト	ウインナー ツナ ハム あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ブロッコリー パプリカ こまつな いんげん豆	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり ビーマン パプリカ こまつな いんげん豆	米 玄米 マカロニ はちみつ	マヨネーズ	523 746 848	
13	火	■吹き寄せ ごはん	牛乳 ■ツナ入りたまご焼き ■のざわな漬け ■大根のみそじる ■手作りスイートポテト	とり肉 たまご ツナ 高野豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな のざわなら	ぎんなん えだまめ ごぼう しめじ たまねぎ 大根 グリーンピース	米 くり さとう かたくり粉 じゃがいも さつまいも	マヨネーズ ごま	554 726 829	
14	水	■ごはん	牛乳 ■厚揚げと豚肉のキムチいため ■はるさめサラダ ■コーンとたまごの中華スープ ■かき	ぶた肉 厚揚げ ハム あさり たまご	牛乳	ビーマン にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ もやし はくさい キャベツ たけのこ コーン 干ししいたけ かき	米 さとう はるさめ かたくり粉	ごま ごま油	536 703 840	
15	木	■食パン ■手作りベリージャム	牛乳 ■ハムステーキ ■ツナとブロッコリーのサラダ ■かぼちゃシチュー	ハム ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん かぼちゃ	ブルーベリー いちご キャベツ たまねぎ えだまめ コーン いんげん豆	食パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	585 727 881	
16	金	■かもろ30メニュー ■わかめごはん	牛乳 ■あじフライ ■じゃこ入りおひたし ■こんさいじる ■キャラメルアーモンド	あじ かつお節 ぶた肉 みそ	わかめ 牛乳 小魚	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ 大根 れんこん	米 玄米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	537 711 809	
20	火	■ごはん	牛乳 ■ぎんざけの塩焼き ■五目ひじき ■よかつぺじる ■7ブロックのおかかあえ	さけ 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー こまつな	れんこん えだまめ こんにゃく ごぼう 大根 えのき ねぎ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま	517 645 760	
21	水	■ごはん	牛乳 ■シーフード焼きカレー ■花野菜サラダ ■こんさいミネストローネ ■オレンジ1～6年①,7年～②	えび いか ほだて ベーコン	牛乳 チーズ	ビーマン パプリカ ブロッコリー トマト にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ ひよこ豆 コーン いんげん豆 ごぼう カリフラワー 大根 れんこん オレンジ	米 じゃがいも	加へん マヨネーズ	513 675 816	
22	木	■行事食:十三夜 ■栗ごはん	牛乳 ■さんましょうが煮 ■特ナゲツ(8年 ～) ■こぎつねサラダ ■豆ときのこの具だくさん汁 ■月見だんご	さんま みそ とり肉 油揚げ 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン 大根 しめじ なめこ ひよこ豆 えんどう豆 ねぎ いんげん豆	米 玄米 くり さとう さといも 上新粉	ごま あぶら	597 743 916	
23	金	■ふるさと週間 学校給食ぐんまの日 ■ごはん	牛乳 ■月夜野なっとう ■肉じゃが ■ほうれん草のみそ汁 ■りんご1～6年①,7年～②	なっとう ぶた肉 とうふ とり肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ しらたき しいたけ ねぎ りんご	米 車麴 じゃがいも さとう	あぶら	551 695 804	
26	月	■ふるさと週間 ■おっきりこみ	牛乳 ■厚揚げのマヨ照り焼き1～7年①,8年～② ■上州きんぴら ■焼きまんじゅう1・2年①,3～6年②,7年～③	なると とり肉 厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう 干ししいたけ 大根 はくさい ねぎ こんにゃく	さといも 小麦粉 さとう	あぶら マヨネーズ ごま	483 667 796	
27	火	■ふるさと週間 ■二色丼 (玄米入りごはん)	牛乳 ■二色丼の具(いりたまご・とりそばろ) ■ポン酢あえ ■大根のみそ汁(5年～) ■りんご	とり肉 たまご 高野豆腐 かつお節 みそ 油揚げ	牛乳 小魚	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし 大根 ねぎ たまねぎ りんご	米 玄米 さとう	あぶら マヨネーズ	496 689 827	
29	木	■ふるさと週間 ■ゆめロール	牛乳 ■きんめだいのハーブ焼き ■グリーンサラダ ■コーンスープ ■のり塩ビーンズ	きんめだい ハム 大豆	牛乳 青のり	ビーマン ブロッコリー こまつな にんじん	ハーブ キャベツ たまねぎ コーン いんげん豆 グリーンピース	ゆめロール さとう じゃがいも かたくり粉	加へん マヨネーズ ごま あぶら	573 747 886	
30	金	■ふるさと週間 ■豆腐のうま煮 ■大根サラダ ■じゃがたまみそじる(5年～)	ジョア ■きんぴら肉だんご1・2年①,3～6年②,7年～③ ■大根サラダ ■じゃがたまみそじる(5年～)	ぶた肉 豆腐 とり肉 ツナ 高野豆腐 みそ	ジョア わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい 干ししいたけ しめじ えだまめ キャベツ 大根 コーン ねぎ	米 玄米 さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら	477 721 864	

※献立は変更になる場合があります。

※マヨネーズ・タルタルソースはすべて卵不使用です。