

10月 こんだてよていひょう

茶北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか ちやくやくほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	か	むぎごはん		ホキフライ みそけんちんじる ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ ちりめん	こめ むぎ あぶら こんにやく ごまあぶら さといも さとう	だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	646 785	26.1 31.1	いりこ
2	すい	コッペパン		とりのスパイシーやき ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう パーコン とりにく ヨーグルト	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり トマトホールかん コーン	558 704	25.6 32.1	
3	もく	むぎごはん		あつやきたまご はんぺんじる ひじきのあぶらいため	ぎゅうにゅう たまご はんぺん だいす ひじき あぶらあげ さつまあげ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いんげん	635 759	24.7 28.5	かつお こんぶ
4	きん	むぎごはん		サバのしおやき さつまじる れんこんツナサラダ	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく ツナ	こめ むぎ こんにやく さつまいも あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	701 864	28.9 34.7	
7	げつ	ナシゴレン		コンソメスープ シーザーサラダ	とりにく ぎゅうにゅう パーコン チーズ	こめ あぶら さとう	たまねぎピーマン ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり コーン	605 745	20.6 24.8	
8	か	むぎごはん		やきししゃも (小1中2) いりとうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも とりにく グリンピース たまご ひじき かいそうミックス	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	617 782	27.8 36.6	
都小5,6年リクエスト:うどん										
9	すい	まるパン		きつねうどん キャベツとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ ちくわ	パン さとう うどんめん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	596 765	23.7 30.2	かつお こんぶ
目の愛護(あいご)デー-こんだて										
10	もく	むぎごはん		げんきのでるレバー ほうれんそうととうふのスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりレバー とりにく	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう アーモンド こむぎこ ブルーベリーゼリー	にら にんじん しょうが ほうれんそう しいたけ たまねぎ	712 869	27.1 32.9	
11	きん	むぎごはん		ターサイパオズ はっほうさい パンサンズー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ローズハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり もやし	624 746	21.5 25.7	
15	か	むぎごはん		いわしおかかに ぶたじる きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにやく さとう ごま	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	641 783	27.0 32.2	いりこ
共通メニュー:パンフキンサラダ										
16	すい	こめこパン		トマトオムレツ さけのクリームスープ パンフキンサラダ	ぎゅうにゅう たまご パーコン さけ ローズハム ヨーグルト	こめこパン あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ コーン きゅうり	641 843	25.0 32.2	
17	もく	むぎごはん		ぎゅうどんのぐ すましじる アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく かまぼこ わかめ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	712 883	27.5 33.7	いりこ
ふるさとくまさんデー:上益城の味										
18	きん	むぎごはん		やさしいコロッケ いちよぼうじる カミカミあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さきいか だいす えだまめ	こめ むぎ コロッケ あぶら ごま さといも ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう しいたけ きゅうり	627 783	24.4 29.6	かつお こんぶ
21	げつ	むぎごはん		さといものそぼろに ごぼうサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ グリンピース ツナ ヨーグルト	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま	だいこん ごぼう にんじん きゅうり	715 865	23.3 27.9	
22	か	むぎごはん		ひじきシューマイ (2個) マーボーとうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく グリンピース だいす ひじきシューマイ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド	たまねぎ しょうが しいたけ にんじん だけのこ にんにく きゅうり もやし きくらげ	718 873	28.0 33.5	
坂小4年リクエスト:ミートスパゲティ										
23	すい	コッペパン		ウインナー ミートスパゲティ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ ぶたにく とりにく グリンピース	コッペパン さとう スパゲティめん あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ	623 831	26.9 35.4	
24	もく	むぎごはん		さばのたつたあげ ひらめんスープ ゴマネースサラダ・ひじきのりつくだに	ぎゅうにゅう かまぼこ さば ちくわ ぶたにく ひじきのりつくだに	こめ むぎ かたくりこ あぶら ひらめんビーフン ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	734 916	26.7 33.6	
25	きん	ぶたキムチごはん		はるさめスープ パンバンジーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりささみ	こめ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん キムチ たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ きゅうり もやし	525 638	19.8 23.6	
28	げつ	ゆかりごはん		しのだに もすくのすましじる きのこのわふうサラダ	ぎゅうにゅう しのだ とうふ ちくわ もすく えだまめ	こめ むぎ	ゆかり たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ほうれんそう しめじ	577 687	22.3 25.6	かつお こんぶ
茶中1の1リクエスト:フルーツポンチ										
29	か	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) あきのカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チキンナゲット グリンピース	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう カクテルゼリー	にんじん たまねぎ しめじ にんにく もも パイン りんご みかん	767 991	22.3 29.1	
30	すい	ミルクパン		さかなのチーズやき ミルクスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ パーコン なまクリーム	パン あぶら さとう	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	628 747	25.4 30.0	
ハロウィンこんだて										
31	もく	むぎごはん		かぼちゃのハンバーグ パンフキンシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ミックスビーンズ	こめ むぎ バター アーモンド	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり	794 971	25.6 29.6	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
しょうじ
バランスのよい食事をしよう

今月の茶北産
米 (野菜は確定している物はありません)