１０がつ　こんだてよていひょう

苓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 あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー (kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
2	げつ		むぎごはん	牛乳	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 こんにゃく さといも ごまあぶら 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
3	か		むぎごはん	牛乳	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 ひじき だいず 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	すい		コッペパン	牛乳	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 ベーコン とりにく ヨーグルト	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 コーン	558 704	25.6 32.1	
5	もく		むぎごはん	牛乳	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 こんにゃく 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	
6	きん		むぎごはん	牛乳	やきししゃも（小１中２） いりどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも とりにく ひじき たまご グリンピース かいそうミックス	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たけのこ 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	
10	か	目の愛護（あいご）デー	むぎごはん	牛乳	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 こうやどうふ とりレバー とうふ	こめ むぎ あぶら アーモンド ごま さとう	にら たまねぎ しょうが にんじん ブルーベリー ほうれんそう しいたけ	761 933	33.0 40.5	
11	すい		ミルクパン	牛乳	じゃがいもオムレツ さけのクリームスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご さけ チーズ　ロースハム ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ きゅうり コーン	705 915	29.9 38.1	
12	もく		むぎごはん	牛乳	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 わかめ とうふ ぎゅうにく かまぼこ	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
13	きん		むぎごはん	牛乳	ターサイパオズ はっぽうさい バンサンスー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うずらたまご ロースハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま はるさめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり もやし	660 793	23.7 28.6	
16	げつ		むぎごはん	牛乳	きびなごフライ ひらめんスープ ゴマネーズサラダ･ひじきのりつくだに	ぎゅうにゅう かまぼこ きびなご ちくわ ぶたにく ひじきのりつくだに	こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら ごま	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	655 780	22.9 25.8	
17	か		むぎごはん	牛乳	ひじきシューマイ マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき とりにく ぶたにく だいず グリンピース	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし きくらげ	718 873	28.0 33.5	
18	すい		こめこパン	牛乳	マカロニグラタン にくだんごスープ シモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム チーズ	パン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム はくさい もやし コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	654 786	28.2 33.6	
19	もく	共通メニュー：きのこのソテー	むぎごはん	牛乳	やさいコロッケ みそしる きのこのソテー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ベーコン	こめ むぎ コロッケ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれんそう	602 753	20.0 24.3	いりこ
20	きん		むぎごはん	牛乳	さといものそぼろに ごぼうサラダ 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 こんにゃく 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	
23	げつ		むぎごはん	牛乳	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 こんにゃく 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
24	か		ビビンバ	牛乳	わかめスープ そくせきづけ	ぶたにく わかめ たまご とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま ごま ごまあぶら	しょうが しいたけ キャベツ たけのこ にんじん　きゅうり ほうれんそう もやし たまねぎ つぼづけ	607 748	25.7 31.5	
25	すい		パインパン	牛乳	ウインナー マカロニのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー あぶら とりにく なまクリーム	パインパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう ポタージュエースコーン	ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん しめじ キャベツ きゅうり	680 863	22.7 28.6	
26	もく		秋のカレーライス	牛乳	チキンナゲット（小１中２） フルーツヨーグルト	ぶたにく あぶら だいず グリンピース ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ にんにく みかん もも りんご パインアップル バナナ	755 974	23.3 30.3	
27	きん		ゆかりごはん	牛乳	しのだに もずくのすましじる きのこのわふうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちくわ もずく 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
30	げつ		ぶたキムチごはん	牛乳	はるさめスープ バンバンジーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん きゅうり はくさいキムチ もやし はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	525 638	19.8 23.6	
31	か	ハロウィンこんだて	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのハンバーグ パンプキンシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
バランスのよいしょくじをしよう

今月の苓北産
こねぎ　きゅうり　さつまいも