



10月のこんだて表



平成26年10月 三春小学校

日	こんだて 献立名	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 なつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム 134・137
1 水	お弁当の日					ND
2 木	ピザドックサンドパン 牛乳 ジンジャーサラダ 鶏肉のポトフ	フランクフルト クリームチーズ 牛乳 かまぼこ 鶏もも肉	パン オリーブ油 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 レタス えだまめ しょうが だいこん キャベツ パセリ	707 kcal 31.2 g 3.8 g	
3 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 牛もも肉 青菜の炒め物 根菜汁	牛乳 さば 味噌 牛もも肉 油揚げ	ごはん 三温糖 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが チンゲンツァイ 干し椎茸 玉葱 ごぼう だいこん にんじん	647 kcal 19.8 g 2.7 g	
6 月	ほたてごはん 牛乳 豚肉とさつま芋の甘辛煮 野菜けんちん みかん	ほたて貝柱 牛乳 豚ロース肉 油揚げ 豆腐	ごはん 三温糖 サラダ油 さつま芋も かたくり粉	コーン ごぼう にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん 干し椎茸 みかん	621 kcal 21.7 g 17.0 g 2.3 g	ND
7 火	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース ごぼうとベーコンのきんぴら にら粥汁	牛乳 鶏肉ささ身 たまご 味噌 ベーコン	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも	にんにく ごぼう コーン にら はくさい	683 kcal 29.6 g 20.0 g 2.8 g	
8 水	食パン 牛乳 りんごジャム 秋野菜の茹でサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ベーコン むきえび	パン さつまいも マヨネーズ ねりごま ごま油 三温糖 白ごま バター 薄力粉	りんごジャム かぼちゃ にんじん ブロッコリー はくさい チンゲンツァイ	671 kcal 22.4 g 25.1 g 3.2 g	
9 木	ピピンパ 牛乳 中華風コーンスープ 果物(ぶどう)	牛もも肉 牛乳 生わかめ たまご	ごはん ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん ほうれんそう もやし にんにく えのきたけ コーン ぶどう	616 kcal 26.6 g 17.5 g 2.2 g	ND
10 金	ごはん 牛乳 炒り豆腐 タラの香味揚げ 小松菜の味噌汁	牛乳 たら 豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 薄力粉 ごま油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ねぎ 干し椎茸 こまつな えのきたけ	637 kcal 30.6 g 19.9 g 2.4 g	
14 火	栗ときのこの秋ごはん 牛乳 手羽元と大根の煮物 生揚げの味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 鶏手羽肉 生揚げ 味噌	ごはん 栗 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん しめじ 干し椎茸 だいこん こまつな ごぼう	628 kcal 24.9 g 19.7 g	
15 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	牛乳 豚ロース肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん じゃがいも サラダ油	しょうが にんじん ピーマン キャベツ 玉葱	649 kcal 24.3 g 2.1 g	ND
16 木	ミートソースパゲティ 牛乳 青梗菜スープ 秋のフルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ソフトメン サラダ油 バター 薄力粉	にんじん 玉葱 にんにく パセリ しょうが チンゲンツァイ ごぼう だいこん かき りんご もも缶 みかん缶	691 kcal 24.1 g 3.8 g	
17 金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き ひじきの炒めもの 寒たくさん汁	牛乳 さんま 味噌 ひじき 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉	ごはん 三温糖 白ごま サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん えだまめ まいたけ だいこん こまつな ねぎ	698 kcal 27.6 g 28.1 g 2.5 g	
20 月	お弁当の日					ND
21 火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き ひきな炒り どさんこ汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 油揚げ 豚ばらにく	ごはん 三温糖 サラダ油 バター	にんにく だいこん にんじん キャベツ もやし にら コーン	661 kcal 29.5 g 22.6 g	
22 水	中華どんぶり 牛乳 たまごスープ 果物(オレンジ)	豚ばら肉 いか えび うずら卵 牛乳 鶏もも肉 たまご	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん はくさい きくらげ ねぎ チンゲンツァイ しょうが オレンジ	629 kcal 19.8 g 2.7 g	
23 木	フレンチトースト 牛乳 とりさつまいも カレーワタンスープ	牛乳 たまご 鶏ひき肉 豚もも肉	パン バター さつまいも 三温糖 ワンタン皮	にんじん 玉葱 もやし チンゲンツァイ	682 kcal 27.0 g 22.1 g 3.4 g	ND
24 金	ごはん 牛乳 鮭のレモン風味焼き 大根のそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 鮭 鶏ひき肉 豚もも肉 豆腐 味噌	ごはん マヨネーズ 三温糖 かたくり粉 さといも	レモン果汁 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	651 kcal 36.1 g 19.0 g	
27 月	鶏と野菜のそぼろごはん にらともやしの味噌汁 筑前煮 みかん	鶏ひき肉 牛乳 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 さといも サラダ油	玉葱 にんじん 干し椎茸 しょうが ごぼう れんこん にら もやし えのきたけ みかん	648 kcal 17.3 g 2.6 g	
28 火	ごはん 牛乳 かぼちゃのミートソース焼き れんこんのきんぴら すまし汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 クリームチーズ ベーコン 鶏もも肉	ごはん サラダ油 バター 薄力粉 三温糖	玉葱 にんにく かぼちゃ みつば れんこん えだまめ 干し椎茸 にんじん ごぼう だいこん	694 kcal 22.7 g 23.8 g 2.8 g	ND
29 水	カレーライス 牛乳 しめじとベーコンのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん 玉葱 にんにく しめじ レタス	694 kcal 22.1 g 26.8 g 2.9 g	
30 木	きつねうどん 牛乳 かわり天ぷら もやしのあえもの	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 さつま揚げ	ソフトメン 薄力粉 大豆油 白ごま ごま油	こまつな ねぎ もやし ほうれんそう	695 kcal 25.1 g 4.3 g	
31 金	ごはん 牛乳 エビチリソース きのこのチャプチェ わかめ汁	牛乳 えび 牛ばら肉 油揚げ 生わかめ 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ 白ごま じゃがいも	にんにく ねぎ しょうが にら にんじん しめじ まいたけ 干し椎茸 えのきたけ	607 kcal 26.5 g 16.4 g 2.1 g	

* 仕入の都合により、メニューや材料の変更がある場合があります。