



# 10月のこんだて表



平成27年10月  
三春小学校

日	こん だて めい 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 ねつ 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	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	検査結果 (kg/Bq)セ シウム 134・137
1 木	しっぽうどん 牛乳 とりさつまいも フルーツヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 板なしかまぼこ 油揚げ 鶏ひき肉 ヨーグルト	ソフトメン さつまいも さんおんとう	にんじん だいこん ごぼう パイン アップル缶 もも缶 みかん缶	633 kcal 25.7 g 14.1 g 3.4 g	ND
2 金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き やわらかきんぴら 野菜汁	牛乳 さんま 味噌 豚ばら さつま揚げ	ごはん さんおんとう 白ごま ごま油 米サラダ油 じゃがいも かたくり粉	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん はくさい	689 kcal 24.9 g 25.8 g 2.3 g	
5 月	ドライカレー 牛乳 キャベツの香味漬け にらともやしの味噌汁	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 油揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 有塩バター 米サラダ油 さんおんとう ごま油	玉ねぎ パセリ にんじん にんにく キャベツ きゅうり しょうが にら もやし えのきたけ	639 kcal 23.4 g 22.0 g 2.5 g	
6 火	ごはん 牛乳 まつかぜ焼き 白菜のあんかけ煮 わかめ汁	牛乳 もめん豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ばら 油揚げ 生わかめ	ごはん パン粉 さんおんとう 白ごま かたくり粉 じゃがいも	しょうが ねぎ はくさい にんじん えのきたけ	659 kcal 29.3 g 19.5 g 2.4 g	
7 水	(就学時健康診断のため) お弁当の日					
8 木	食パン 牛乳 いちごジャム スイートポテトサラダ 鶏肉のポトフ	牛乳 ロースハム 鶏若鶏肉手羽	食パン さつまいも マヨネーズ じゃがいも	いちごジャム にんじん きゅうり 玉葱 だいこん キャベツ パセリ	673 kcal 21.4 g 25.0 g 2.7 g	ND
9 金	さけとたまごのチャーハン 牛乳 さといもの中華煮 ちんげんさいスープ	牛乳 鮭 たまご 鶏もも肉 ベーコン	ごはん さんおんとう 米サラダ油 さといも 板こんにゃく かたくり粉	レタス ねぎ にんじん チンゲン ツアイ ごぼう だいこん しょうが	601 kcal 22.9 g 20.1 g 2.8 g	
13 火	ごはん 牛乳 とり肉のふうみあげ もやしのあえもの こんさい汁	牛乳 鶏若鶏肉モモ 味噌 さつま揚げ 油揚げ	ごはん さんおんとう かたくり粉 大豆油 白ごま ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	にんにく もやし ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん	674 kcal 28.5 g 24.0 g 2.3 g	
14 水	ごはん 牛乳 ポークソースマリネ じゃがいものソテー 野菜のみそ汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ にんじん 青ピーマン キャベツ	649 kcal 22.5 g 21.9 g 2.4 g	
15 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 かきたまスープ ブドウゼリー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン たまご 寒天	ソフトメン 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ チンゲンツアイ ぶどうジュース	761 kcal 30.2 g 25.3 g 4.3 g	
16 金	ごはん 牛乳 さばのカレーあげ ひきなირ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 まさば 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ 味噌	ごはん 薄力粉 かたくり粉 大豆油 米サラダ油 さんおんとう じゃがいも	だいこん にんじん	649 kcal 26.8 g 22.4 g 2.4 g	
19 月	ごぼうと鶏肉のまぜごはん 牛乳 肉じゃが 白菜と生揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 豚ばら 生揚げ 味噌	ごはん 米サラダ油 さんおんとう じゃがいも	にんじん ごぼう 玉ねぎ はくさい ねぎ	637 kcal 21.3 g 22.2 g 2.3 g	
20 火	(小教研のため)お弁当の日					
21 水	ごはん 牛乳 チキンのみそソース にらもやし炒め なめこ汁	牛乳 鶏肉ささみ たまご 味噌 豚ばら もめん豆腐	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 さんおんとう 白ごま 米サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく もやし にら なめこ こまつな	648 kcal 28.5 g 19.3 g 2.2 g	ND
22 木	カスタードクリームサンド 牛乳 秋のゆで野菜サラダ 鶏肉と春雨のスープ	牛乳 卵黄 鶏若鶏肉モモ	コッペパン コーンスターチ 有塩バター 上白糖 さつまいも マヨネーズ ねりごま ごま油 さんおんとう 白ごま 緑豆はるさめ	ブロッコリー にんじん だいこん きょうな しょうが	694 kcal 24.6 g 24.6 g 2.9 g	
23 金	かわり二色そばろごはん 牛乳 とうふすいとん汁 みかん	牛乳 たまご まぐろ缶詰 牛乳 もめん豆腐 鶏もも肉	ごはん 米サラダ油 さんおんとう 白ごま 薄力粉	はくさい にんじん だいこん こまつな みかん	668 kcal 24.3 g 19.3 g 2.1 g	
26 月	ごはん 牛乳 かわり納豆 大根のそぼろあんかけ にら玉汁	牛乳 糸かまぼこ チーズ 糸かつお 糸引納豆 鶏ひき肉 たまご 味噌	ごはん 白ごま さんおんとう かたくり粉 じゃがいも	だいこん にんじん にら はくさい	624 kcal 28.1 g 17.9 g 2.2 g	
27 火	ごはん 牛乳 ゆでどりのごまだれあえ うの花いり 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏若鶏肉モモ おから 油揚げ 味噌	ごはん さんおんとう ねりごま ごま油 米サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 干し 椎茸 えのきたけ ねぎ こまつな 玉ねぎ	673 kcal 29.6 g 22.6 g 2.4 g	
28 水	カレーライス 牛乳 イカときゃべつのいためもの ヨーグルト	牛乳 豚ばら クリームチーズ いか ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米サラダ油 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ ねぎ しょうが	689 kcal 21.0 g 25.2 g 2.6 g	
29 木	きつねうどん 牛乳 みそポテト ほうれんそうのごまあえ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 味噌	ソフトメン フライドポテト 大豆油 さんおんとう アーモンド ねりごま	こまつな ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	732 kcal 26.0 g 26.9 g 3.3 g	
30 金	ごはん 牛乳 タラのごまやき ひじきのいためもの 野菜けんちん	牛乳 まだら 味噌 ひじき 油揚げ さつま揚げ もめん豆腐	ごはん マヨネーズ ねりごま しらたき 米サラダ油 さんおんとう じゃがいも かたくり粉	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こまつな しょうが	604 kcal 26.5 g 18.3 g 2.6 g	

\* 仕入の都合などにより、メニューや材料の変更がある場合があります。ご了承ください。