

10月こんだて表

石打小学校

月	火	水	木	金	
食育の日献立 おはなし給食  給食アンサンブル 如月かずさ 光村図書 如月かずさ・作	食器のセットとこんだて名	1 ごま焼き肉 ローストポテト  どさんこ スープ こしひかり サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも オリーブ油 バター 牛乳 豚肉 みそ 玉葱 にんじん にんにく もやし のき メンマ とうもろこし えのき 627 kcal 1.7 g	2 揚げ出し豆腐の そぼろあんかけ のり酢あえ  じゃがいもの みそ汁 こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも 牛乳 豆腐 豚肉 ツナ のり 油揚げ みそ えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 えのき ねぎ 619 kcal 1.7 g	3 たらの マヨコーン焼き ひじきサラダ  クラム チャウダー アップルチップ 米粉パン 米粉パン マヨネーズ サラダ油 三温糖 じゃがいも シチューの素 牛乳 たら チーズ ひじき 鶏肉 あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー りんご 684 kcal 3.2 g	
	6 十五夜 ハムカツ コーンひたし  お月見汁 こしひかり 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖 白玉粉 つきこん 月見ゼリー 牛乳 ハム かつお節 かまぼこ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし かぼちゃ ごぼう 大根 しめじ ねぎ 684 kcal 2.3 g	7 鮭のちゃんちゃん 焼き さつまいものごまあえ  大根の みそ汁 こしひかり 三温糖 バター さつまいも ごま じゃがいも 牛乳 鮭 みそ 油揚げ 玉葱 キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう だいこん だいこんの葉 664 kcal 2.0 g	8 キャベツの ツナサラダ 梨  ソイ丼 (麦ごはん) トマトの 卵スープ こしひかり 麦 サラダ油 三温糖 じゃがいも かたくり粉 カレールウ 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 ツナ たまご にんじん トウモロコシ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 トマト なし 695 kcal 2.0 g	9 ★ さばの ねぎみそ焼き ポテトきんぴら  なめこ汁 こしひかり 三温糖 じゃがいも つきこん サラダ油 牛乳 さば みそ さつまあげ 豆腐 しょうが ねぎ にんじん さやいんげん なめこ だいこん 668 kcal 2.2 g	10 目の愛護デー カロテン春巻き 切り干し大根の 中華サラダ  米粉麺 ちゃんぽん スープ 米粉麺 ごま油 はるさめ 三温糖 かたくり粉 春巻きの皮 揚げ油 ブルーベリータルト 牛乳 豚肉 かまぼこ エビ ツナ キャベツ もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが ほうれんそう だけのこ きゅうり 切干しだいこん とうもろこし 730 kcal 1.7 g
	13  スポーツの日	14 ほっけのピリ辛焼き おかかあえ  根菜の ごま汁 栗ごはん こしひかり もち米 栗 三温糖 さつまいも ごま 牛乳 ほっけ かまぼこ かつお節 油揚げ みそ しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな だいこん れんこん ごぼう 573 kcal 2.3 g	15 花しゅうまい カレーもやし  大根と厚揚げの 1/2スター入煮 こしひかり かたくり粉 三温糖 ごま油 しゅうまいの皮 サラダ油 牛乳 とり肉 ひじき 豚肉 厚揚げ 玉葱 にんじん しょうが もやし きゅうり にんにく だいこん きくらげ チンゲン菜 632 kcal 1.5 g	16 車心の揚げ煮 わかめのツナあえ  白菜の みそ汁 こしひかり 車麩 かたくり粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも 牛乳 わかめ ツナ 豆腐 油揚げ みそ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい 614 kcal 1.7 g	17 食育の日献立 ミートボール グリーンサラダ  ABC スープ ミルメーク コッペパン 黒砂糖 パン粉 サラダ油 三温糖 マカロニ じゃがいも 牛乳 豚肉 豆腐 青大豆 玉葱 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん はくさい 628 kcal 2.5 g
	20 ひじきのマリネ 秋のフルーツヨーグルト  秋の和風カレー (麦ごはん) こしひかり 麦 さつまいも サラダ油 カレールウ 牛乳 鶏肉 ひじき ツナ ヨーグルト 玉葱 しめじ だいこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし りんご 652 kcal 2.3 g	21 赤魚の山海蒸し さつまいものきんぴら  豆腐とわかめ のみそ汁 こしひかり マヨネーズ つきこん さつまいも サラダ油 牛乳 赤魚 ひじき みそ 豚肉 豆腐 わかめ えのき 玉葱 ビーマン にんじん さやいんげん 617 kcal 2.1 g	22 3年生リクエスト 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ  コーン スープ わかめごはん こしひかり かたくり粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ 白いんげん豆 ゼリー 牛乳 わかめ 鶏肉 ハム しょうが にんにく にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 ほうれんそう 688 kcal 2.1 g	23 ちくわの香り焼き 切り干し大根の のりごまあえ  じゃがベー 汁 こしひかり マヨネーズ 三温糖 ごま じゃがいも つきこんにゃく バター 牛乳 ちくわ 青のり かつお節 ツナ のり ベーコン みそ 切干しだいこん にんじん こまつな もやし 玉葱 とうもろこし いら 629 kcal 2.3 g	24 カレーポテト ビーンズ かりかじゃこサラダ  ゆで中華麺 わかめ ラーメン ゆで中華めん サラダ油 じゃがいも かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま油 牛乳 豚肉 なるこ わかめ 大豆 ちりめんじゃこ にんじん 玉葱 にんにく しょうが メンマ ねぎ キャベツ ほうれんそう 627 kcal 3.2 g
	27 学習発表会の 振替休業日 	28 さめフライのごま ケチャップソース ゆかりあえ  キャベツの みそ汁 こしひかり 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖 ごま じゃがいも 牛乳 さめ 油揚げ みそ もやし きゅうり にんじん ゆかり キャベツ 玉葱 ねぎ 672 kcal 2.1 g	29 カルシウムサラダ りんご2種類  えびピラフ パンプキン シチュー こしひかり バター サラダ油 シチューの素 牛乳 エビ ベーコン チーズ ちりめんじゃこ 鶏肉 生クリーム 玉葱 にんじん とうもろこし えだまめ こまつな キャベツ きゅうり かぼちゃ りんご 651 kcal 2.1 g	30 がんもの そぼろあん 磯マヨあえ  貝だくさん キムチ汁 こしひかり 三温糖 かたくり粉 マヨネーズ じゃがいも つきこん 牛乳 がんもどき 鶏肉 のり 豚肉 豆腐 みそ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう れんこん 玉葱 はくさいキムチ いら 659 kcal 1.9 g	31 揚げ大豆サラダ パンプキンプリン  コンソメ スープ ココア揚げパン 米粉パン 揚げ油 三温糖 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも プリンの素 牛乳 大豆 チーズ ベーコン ホイップクリーム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし はくさい 玉葱 かぼちゃ 628 kcal 2.2 g

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

★印は、石打小学校でアレルギー対応のある日です。