

10月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	木	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 ほうれん草の中華スープ 切り干し大根のナムル	779	○	豆腐 豚肉 ロースハム	干しいたけ 長ネギ にんにく しょうが いんげん ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ 切り干し大根 きゅうり	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 白ごま
3日	金	たんたんめん 担々麺 ひじき春巻き ソファール	834	○	ヨーグルト(ソファール) ミートツプ	もやし ほうれん草 たまねぎ しょうが にんにく	中華麺 油 ごま油 ひじき春巻き
6日	月	さつまいもごはん とり団子汁 学給 だいふく ブロッコリーソテー 巣ごもり月見卵	787	○	鶏肉 団子 ベーコン 卵	さつまいも だいこん にんじん わかめ えのきたけ しらす ぶどう ぶどう コーン キャベツ たまねぎ	こめ 小麦 黒ごま 米 麦 黒ごま 学給だいふく
7日	火	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ミックスナムル	768	○	鶏肉 豚肉	もやし にんじん キャベツ 青ピーマン たまねぎ しょうが	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 白ごま
8日	水	キーマカレー 野菜スープ マカロニサラダ	761	○	豚肉 大豆 ロースハム	たまねぎ 青ピーマン にんじん しょうが にんにく トマト じゃがいも きゅうり ミックスベジタブル カレー粉	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 マカロニ 白ごま
9日	木	ごはん 八杯汁 すき焼き風煮 ポテトサラダ	755	○	豆腐 豚肉 マグロフレ ク ヨーグルト	しょうが 干しいたけ しらす はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん じゃがいも きゅうり いんげん	こめ 小麦 マヨネーズ 米 麦 マヨネーズ 油
10日	金	おやこ 親子うどん ごまポテト くだもの りんご	641	○	鶏肉 卵	にんじん しらす じゃがいも ほうれん草 たまねぎ りんご	うどん 油 白ごま
14日	火	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン コールスロー-サラダ	816	○	鶏肉 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン カレー粉	こめ 小麦 米 麦 マヨネーズ
15日	水	きのこのたきこみご飯 豚汁 厚揚げのそぼろ煮	724	○	鶏肉 豚肉 厚揚げ 豆腐	にんじん ひじき しめじ しいたけ こんにゃく だいこん たまねぎ じゃがいも しょうが いんげん	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 白ごま
16日	木	ごはん わかめスープ チャプチェ	685	○	豆腐 豚肉	わかめ にんじん たまねぎ しょうが もやし 青ピーマン にんにく	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 白ごま
17日	金	クリームスパゲッティ 焼きリンゴ	819	○	ベーコン 豆乳	たまねぎ ほうれん草 しめじ しいたけ りんご	スパゲッティ オリーブ油 油 バター チーズ スキムミルク
20日	月	ビビンバ丼 大根とわかめのみそ汁 なめたけ和え	705	○	豆腐 豚肉	長ネギ しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん わかめ だいこん ブロッコリー なめたけ	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 白ごま
21日	火	ごはん 豆乳汁 豚肉の生姜焼き きゅうり ちゅうかづ 胡瓜の中華漬け	803	○	厚揚げ 豚肉 豆乳	にんじん たまねぎ いんげん しょうが きゅうり とうがらし	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 白ごま
22日	水	ごはん 太平燕 白花豆コロッケ だいず 大豆炒り煮	846	○	豚肉 ちくわ うずらの卵 大豆	はくさい えのき にんじん ひじき	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 白ごま
23日	木	いわしの蒲焼丼 いんげんのごま和え	782	○	いわし 高野豆腐 錦糸卵	いんげん にんじん わかめ	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油
24日	金	ちゃんぽん風塩ラーメン もやしのゆかり あえ リンゴ蒸しパン	840	○	いか 豚肉 ちくわ あさり 鰹節	キャベツ もやし 青ピーマン リンゴ 干しぶどう ゆかり	中華麺 油 バター
27日	月	コッペパン あさりのチャウダー チリコン カン スライスチーズ さっぱりサラダ	750	○	むきあさり ベーコン 大豆 豚肉 ミートツプ	たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく キャベツ コーン	せり 青割リコッペパン 油 バター オリーブ油 チーズ
28日	火	ごはん ちゃんこ汁 肉野菜炒め だいこん 大根とツナのサラダ	790	○	豆腐 とり団子 豚肉 ツナ缶	はくさい しらす にんじん いんげん キャベツ もやし たまねぎ 青ピーマン にんにく だいこん コーン	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 白ごま
29日	水	豚キムチチャーハン わんたんスープ あさりのカリッとサラダ	736	○	豚肉 鶏肉 あさり	はくさいキムチ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ しょうが	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 白ごま
30日	木	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 おろし豆腐ハンバーグ 春雨サラダ	746	○	豆腐 鶏肉 卵 ロースハム	じゃがいも たまねぎ ひじき だいこん もやし きゅうり	こめ 小麦 とうもろこし 白ごま 米 麦 油 白ごま
31日	金	きのこスパゲッティ かぼちゃのチーズ焼 き ブルーベリーゼリー	781	○	豚肉 ミートツプ	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ 青ピーマン にんじん にんにく かぼちゃ ミックスベジタブル	スパゲッティ オリーブ油 チーズ ブルーベリーゼリー