

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、食材の確認をお願いします。

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	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	木	すき焼き丼、豆腐となめこの味噌汁、ひじきと大豆の炒め煮	761	○	ぶたにく とうふ とうふ 豚肉、高野豆腐、豆腐、 あぶらあ だいず みず 油揚げ、大豆水煮	しらたき、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、わかめ、ひじき	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油
5日	月	豚キムチ丼、野菜スープ、もやしのナムル	739	○	ぶたにく 豚肉	もやし、キャベツキムチ、しいたけ、にら、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、じゃがいも
6日	火	ごはん、じゃがいもとわかめの味噌汁、和風おろし豆腐ハンバーグ、からしあえ	687	○	とうふ とりにく たまご 豆腐、鶏肉、卵	たまねぎ、ひじき、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、練りからし	こめ むぎ あぶら 米、麦、じゃがいも、こめ油
7日	水	かめごはん、かきたま汁、カレー味い とうふ 炒り豆腐、キャベツの味噌サラダ	760	○	たまご あつあ とうふ とりにく 卵、厚揚げ、豆腐、鶏肉	わかめ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、ミックスベジタブル、にんにく、キャベツ	こめ むぎ あぶらしろ 米、麦、ごま油、白ごま
8日	木	ごはん、青菜のすまし汁、ジンギスカン、ブロッコリーのごまあえ	732	○	にく ひつじにく ラム肉(羊肉)	ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、にんにく、しょうが、ジンギスカンのたれ(りんご使用)	こめ むぎ あぶらしろ 米、麦、こめ油、白ごま
9日	金	しお 塩ラーメン、ごまポテト、くだもの、りんご	726	○	ぶたにく 豚肉	コーン、にんじん、もやし、たまねぎ、わかめ、ながねぎ、しょうが、にんにく、りんご	ちゅうかめん あぶら 中華麺、じゃがいも、こめ油、 しろ 白ごま
13日	火	ごはん、鶏肉の中華炒め、豆腐のスープ、中華サラダ	761	○	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐、ロースハム	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、にら、しいたけ、きゅうり、コーン、わかめ	こめ むぎ あぶら あぶらしろ 米、麦、こめ油、ごま油、白ごま
14日	水	コーンピラフ、白菜とベーコンのスープ、メンチカツ	681	○	ロースハム、ベーコン、メンチカツ	ミックスベジタブル、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ	こめ むぎ あぶら 米、麦、バター、こめ油
15日	木	ごはん、雷汁、豚肉の生姜焼き、ほうれん草のお浸し	822	○	とうふ ぶたにく 豆腐、豚肉	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、もやし	こめ むぎ あぶら あぶら 米、麦、ごま油、こめ油
16日	金	きつねうどん、もやしのゆかりあえ、はちみつレモンゼリー	747	○	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ	しいたけ、にんじん、ながねぎ、もやし	うどん、はちみつレモンゼリー
19日	月	さんしょよくん めつべいじる 三色丼、八杯汁、キャベツのごまあえ	727	○	とりにく とうふ たまご 鶏肉、豆腐、卵	しょうが、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、もやし、にんじん	こめ むぎ あぶら くら 米、麦、こめ油、黒ごま
20日	火	ごはん、豆乳汁、大根のそぼろ煮ゴボウと豆の甘辛揚げ	826	○	あつあ ぶたにく とうにゅう ぶ 厚揚げ、豚肉、豆乳、豚肉、大豆	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、ごぼう	こめ むぎ あぶら くら 米、麦、こめ油、黒ごま
21日	水	た こ はん ぶたじる 炊き込みご飯、豚汁、いわしのマリネ添え	835	○	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ、いわしのカリカリフライ	こんにゃく、にんじん、ひじき、ごぼう、だいこん、たまねぎ、しょうが、ピーマン	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、じゃがいも、 あぶら オリーブ油
22日	木	ごはん、キャベツのスープ、鶏肉の香草パン粉焼き、ひじきサラダ	829	○	ウインナー、あさり、鶏肉、大豆水煮	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく、ひじき、きゅうり、コーン	こめ むぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、ごま油、オリーブ油
23日	金	わふう 和風きのこスパゲッティ、厚焼き玉子、焼きりんご	785	○	ベーコン、あさり、厚焼き玉子	しめじ、エリンギ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、りんご	スパゲッティ、こめ油、バター
26日	月	キーマカレー、コンソメスープ、あさりのカリッとサラダ	685	○	だいず ぶたにく 大豆、豚肉、ベーコン、あさり	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、キャベツ、きゅうり	こめ むぎ あぶら ごま 米、麦、こめ油、ごま油、胡麻ドレッシング
27日	火	ごはん、じゃがいもの汁物、厚揚げのコロコロカレー炒め、ブロッコリー和風サラダ	803	○	ぶたにく あつあ 豚肉、厚揚げ	こんにゃく、長ネギ、ピーマン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー	こめ むぎ あぶら 米、麦、じゃがいも、ごま油、 あぶら こめ油
28日	水	ペンネミートソース、セレクトコロッケ、キャベツのさっぱりサラダ	860	○	だいず 大豆、ミートツプ	エリンギ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、コーン	ペンネ、オリーブ油、こめ油、大豆コロッケ、チーズフォンデュサンドコロッケ、札幌産たまねぎコロッケ
29日	木	ごはん、なめこ汁、鶏肉とさつまいもの旨煮、のりあえ	850	○	とりにく とうふ だいず みず 鶏肉、豆腐、大豆水煮	なめこ、長ネギ、しょうが、さつまいも、こんにゃく、にんじん、ごぼう、ピーマン、しいたけ、こまつな、もやし、やきのり	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油
30日	金	コッペパン、豆腐のシチュー、かぼちゃのチーズ焼き、ブルーベリーゼリー	733	○	とりにく とうにゅう 鶏肉、豆乳、ミートツプ、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ミックスベジタブル	コッペパン、じゃがいも、こめ油、バター、オリーブ油、ブルーベリーゼリー