

10月 網野学校給食予定こんだて表

平成29年9月29日
網野学園網野北小学校
網野学校給食センター

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
エネルギー 803kcal		エネルギー 805kcal		エネルギー 781kcal		エネルギー 783kcal		エネルギー 631kcal	
たんぱく質 27.4g		たんぱく質 29.8g		たんぱく質 29.6g		たんぱく質 22.9g		たんぱく質 24.9g	
主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	栗入り赤飯
主菜	じゃがいもの そばろ煮	主菜	キスの南蛮漬け	主菜	肉豆腐	主菜	さつまいもの春巻き	主菜	すこもり卵
副菜	蒸し鶏ときゅうりの ごまだれ和え	副菜	かぼちゃサラダ	副菜	はんぺん入り おひたし	副菜	きゅうりの酢のもの	副菜	ゆかり和え
デザート	はちみつレモン ゼリー	副菜	厚揚げのみそ汁	デザート	かぼちゃだんご	副菜	中華風卵スープ	副菜	すまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
				十五夜					
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
エネルギー 802kcal		エネルギー 802kcal		エネルギー 700kcal		エネルギー 749kcal		エネルギー 782kcal	
たんぱく質 26.0g		たんぱく質 26.0g		たんぱく質 25.4g		たんぱく質 26.2g		たんぱく質 29.1g	
体育の日 		主食	麦ごはん	主食	へしこチャーハン	主食	白ごはん	主食	白ごはん
		主菜	うずら卵入り スイートカレー	主菜	ごもくいた 五目炒め	主菜	おからボール	主菜	あげそば 揚鯖のごまみそかけ
		副菜	なしのサラダ	副菜	かぼちゃのみそ汁	副菜	キャベツとピーマンの 昆布和え	副菜	千草づけ
		副菜	ふくじんづ 福神漬け	デザート	りんご	副菜	豚肉とレタスのスープ	副菜	かきたま汁
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
エネルギー 747kcal		エネルギー 755kcal		エネルギー 740kcal		エネルギー 718kcal		エネルギー 741kcal	
たんぱく質 24.3g		たんぱく質 29.2g		たんぱく質 26.6g		たんぱく質 30.7g		たんぱく質 27.5g	
主食	白ごはん (特別栽培米)	主食	白ごはん (特別栽培米)	主食	麦ごはん (特別栽培米)	主食	秋の吹き寄せごはん (特別栽培米)	主食	白ごはん (特別栽培米)
主菜	ハンバーグの きのこのソースかけ	主菜	竹輪の照り煮	主菜	イカのケチャップあえ	主菜	キスの甘辛がらめ	主菜	豆腐の中華煮
副菜	粉ふきいも	副菜	かにかまと海藻の サラダ	副菜	ごぼうサラダ	副菜	おひたし	副菜	もやしのナムル
副菜	キャベツのコンソメ スープ	副菜	きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮	副菜	はるさめ 春雨スープ	副菜	さつまいものみそ汁	デザート	ミルクゼリーの ブルーベリーソースかけ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
				歯の日		たんご・食の日			
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
エネルギー 777kcal		エネルギー 714kcal		エネルギー 768kcal		エネルギー 853kcal		エネルギー 692kcal	
たんぱく質 23.5g		たんぱく質 28.8g		たんぱく質 27.0g		たんぱく質 27.9g		たんぱく質 24.9g	
主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	さつまいもごはん
主菜	さつまいもの かき揚げうどん	主菜	鶏肉とレバーの 甘辛がらめ	主菜	他人丼	主菜	揚げさんまの ピリ辛ソースかけ	主菜	大豆とひじきの 炒り煮
副菜	白菜のごまあえ	副菜	キャベツとじゃこの 酢のもの	副菜	マロニーきんぴら	副菜	ブロッコリーサラダ	副菜	豆腐団子のみそ汁
副菜	海苔佃煮	副菜	えのきのすまし汁	副菜	焼き芋	副菜	ワンタンスープ	デザート	みかん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
30日(月)		31日(火)		給食センターのひみつをさぐれ! その④ 球根皮むき機の巻					
エネルギー 820kcal		エネルギー 832kcal		給食センターではじゃがいもや玉ねぎを多い時で一日に					
たんぱく質 28.9g		たんぱく質 26.7g		100kg近くも使うことがあります。そこで皮むきをするの					
主食	白ごはん	主食	キャロットライスのホワイト ソースかけ	に登場するのがこの「球根皮むき機」。大きな筒のような					
主菜	鶏肉と根菜の 甘辛煮	副菜	かぶとツナの 和風サラダ	機械の中にじゃがいもや玉ねぎを入れると「ごろごろ...」					
副菜	即席漬け	デザート	かぼちゃのカップケーキ	と大きな音がして、中の野菜の皮をけすってくれます。					
副菜	油揚げの味噌汁	牛乳	牛乳	でも残っている皮やじゃがいもの芽を取ってひとつひとつ					
牛乳	牛乳	ハロウィン		きれいにするのは、調理員さんの仕事なのです。					



ここからいもを入れます

皮がむけたいもが出てきます。

