

# 10月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1日・水	ぎゅうにゅう こめこパン シーフード・カレーチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン (冷) ｲｷ、エﾋﾞ ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース きゅうり	こめこパン じゃがいも こむぎこ バター、さとう サラダあぶら	カレールウ しお こしょう こしょうゆ みりん、す	641Kcal 24.8g
2日・木	ぎゅうにゅう はぎごはん とりにくとやさいのもの いものこじる	ぎゅうにゅう あずき えだまめ とりにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこみずに、こんにやく さんどまめ、しめじ、いたけ あおねぎ	ごはん さとう	さけ、しお しょうゆ みりん だしかつお	568Kcal 20.2g
3日・金	ぎゅうにゅう ごはん まぐろとだいたいのあげに かきたまごじる にんじんきんぴら	ぎゅうにゅう まぐろ、だいた たまご ほしわかめ ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん セロリ	ごはん サラダあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん だしかつお	763Kcal 23.4g
6日・月	ぎゅうにゅう ごはん けいちゃん ごもくじる きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	ニンニク、キャベツ ほししいたけ たけのこみずに にんじん もやし、キュウリ	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら	みりん さけ、しお トウバンジヤン しょうゆ こしょう、ゆかり	626Kcal 25.1g
7日・火	ぎゅうにゅう ごはん やきししゃも さつまじる あおなのたいたん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう たまねぎ あおねぎ <b>こまつな(地場)</b>	ごはん さつまいも	だしじゃこ しょうゆ みりん	603Kcal 25.5g
8日・水	ぎゅうにゅう ミルクパン とりにくとじゃがいものケチャップあえ まめいりスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん (冷) グリンピース	ミルクパン でんぷん じゃがいも さとう	ワイン トマトケチャップ しお こしょう ブイヨン、コンソメ	593Kcal 23.9g
9日・木	ぎゅうにゅう やきめし フォー	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース しょうが ねぎ、もやし	ごはん フォーめん サラダあぶら さとう	しお、コショウ しょうゆ ナンプラー シナモン はっかく	683Kcal 24.0g
10日・金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん リンゴシヨウガ、ニンニク (冷) グリンピース キャベツ、セロリ (冷) サンドマメ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレー ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ しお、こしょう	655Kcal 20.6g
14日・火	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらたまご はなかつお	たけのこみずに にんじん ごぼう、コンニャク ほししいたけ ブロッコリー	ごはん ごまあぶら さとう	みりん しょうゆ	575Kcal 21.7g
15日・水	ぎゅうにゅう こくとうパン オムレツ ウィンナーのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん (冷) グリンピース	こくとうパン バター じゃがいも	しお こしょう	661Kcal 26.4g
16日・木	ぎゅうにゅう そばろずし ゆばのすましじる きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ まぐろみずに ゆば	ほししいたけ にんじん たけのこみずに あおねぎ きゅうり	ごはん さとう いりごま	しお、さけ しょうゆ こめず、リン だしかつお だしこんぶ	563Kcal 23.2g

## きせつのかおり

さんま、ブロッコリー、ほうれんそう、きのこるい、さといも、こまつな、りんご



久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちやうしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1 7 日・金	ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご、とうふ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん、ピーマン しめじ あおねぎ	ごはん パンこ サラダあぶら	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース、ワイン だしじゃこ	704Kcal 29.9g
2 0 日・月	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかに マロニーのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ、にんじん ほしいたけ、たけのこみずに ニラ、ニンニク、ショウガ きゅうり もやし	ごはん さとう ごまあぶら でんぶ マロニー	しょうゆ オスターソース す、しお	640Kcal 22.4g
2 1 日・火	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしおやき こまつなのみそしる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく こまつな だいこん にんじん	ごはん さとう ごまあぶら いりごま	みりん しょうゆ とうがらし だしじゃこ	699Kcal 25.5g
2 2 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン わふうスパゲティ だいたずら	ぎゅうにゅう ベーコン とりミンチ もみのり だいたずら	たまねぎ しめじ、えのきだけ、しいたけ あおねぎ きゅうり、セリ にんじん	こがたパン スパゲティ いりごま ごまあぶら	しょうゆ わふうだし リンゴす しお こしょう	569Kcal 24.4g
2 3 日・木	ぎゅうにゅう ごはん なつとう いかとこいものにも えのきのすましじる	ぎゅうにゅう なつとう (冷)いか ちくわ かまぼこ	にんじん (冷)カントマ えのきだけ あおねぎ	ごはん こいも さとう	しょうゆ みりん しお だしこんぶ だしかつお	621Kal 30.4g
2 4 日・金	ぎゅうにゅう (セレクト)てんとじどんぶり かつとじどんぶり なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび たまご ほしわかめ あかみそ	たまねぎ あおねぎ なめこ にんじん	ごはん こむぎこ パンこ あげあぶら さとう	しお こしょう さけ みりん だしかつお	742Kcal 33.1g
2 7 日・月	ぎゅうにゅう ごはん じぶに サラダでげんき	ぎゅうにゅう とりにく きりふ、ハム きざみこんぶ はなかつお	しいたけ たけのこみずに にんじん キュウリ、キャベツ ホールコーン	ごはん こむぎこ さとう サラダあぶら	さけ、しお みりん、す しょうゆ だしこんぶ だしかつお	632Kal 23.9g
2 8 日・火	ぎゅうにゅう たきこみごはん しめじのすましじる 切り干しのもやしあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ (冷)えだまめ	にんじん、ほしいたけ こんにゃく、ごぼう きりほだいこん、もやし シメジ、たまねぎ あおねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ しお、す だしかつお だしこんぶ	581Kcal 20.0g
2 9 日・水	ぎゅうにゅう セルフサンド クリームシチュー りんご	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ にんじん (冷)グリッピーズ りんご	こがたパン マヨネーズ じゃがいも バター、こむぎこ サラダあぶら	しお こしょう ロリエ	726Kcal 23.8g
3 0 日・木	ぎゅうにゅう むぎごはん あげぎょうざ ちゅうかいため とりにくとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ やきぶた とりささみ	たけのこみずに ピーマン、もやし こんにゃく ショウガ、にんじん ほうれんそう	むぎごはん あげあぶら ごまあぶら かたくりこ	しお、さけ こしょう ウスターソース しょうゆ だしかつお	599Kcal 23.0g
3 1 日・金	ぎゅうにゅう ごはん はまちのてりやき みそワンタンスープ こまつなごぼうのあえもの	ぎゅうにゅう はまち ぶたにく みそ	こまつな ごぼう にんじん キャベツ、ホールコーン あおねぎ	ごはん いりごま ワンタン	しょうゆ みりん さけ ブイヨン	646Kcal 25.8g

- ★ 10月7日(火)のこまつなは「久御山産」です。
- ★ 10月9日(木)の「フォー」はベトナムのめん料理です。
- ★ 10月のおたんじょう日きゅうしょくは、16日(木)です。

