

10月こんだててよい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくになる)	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・木	ぎゅうにゅう はぎごはん やきぎけ すましじる こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう あずき (冷) えだまめ さけ、かまぼこ ベーコン	にんじん ほししいたけ あおねぎ こんにやく ピーマン	ごはん さとう サラダあぶら	さけ、しお しょうゆ だしかつお だしこんぶ	621Kcal 25.4g
2日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりのレモンに たぬきじる さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん こんにやく えのきだけ あおねぎ キュウリ、レモンじる	ごはん、さとう でんぷん あげあぶら じゃがいも いりごま	しょうゆ さけ みりん だしかつお	703Kcal 24.9g
5日・月	ぎゅうにゅう ごはん しょうふうやき かきたまじる からしあえ	ぎゅうにゅう とりミンチ しろみそ たまご (冷) いか	たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり ホールコーン	ごはん パンこ、さとう いりごま たまあぶら サラダあぶら	みりん しょうゆ さけ、しお だしかつお す、からし	688Kcal 31.3g
6日・火	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー トックいりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく ほしわかめ	キャベツ にんじん ニンク、ショウガ もやし あおねぎ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう、トック	さけ、しお、しょうゆ テンメンジャン みりん、こしょう ちゅうかあじ トウバンジャン	648Kcal 26.4g
7日・水	ぎゅうにゅう チーズパン ウイナーとじゃがいものチリソース クリームコンスープ	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン たまご	たまねぎ ニンク、ショウガ パセリ、あおねぎ クリームコン(缶) にんじん	チーズパン じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう	トマトケチャップ チリソース しょうゆ さけ、しお こしょう	694Kcal 24.4g
8日・木	ぎゅうにゅう キムタクごはん ぶたじる こうやのたいたん	ぎゅうにゅう ベーコン こうやどうふ ぶたにく みそ	キムチ きざみたくあん たまねぎ にんじん こんにやく、あおねぎ	ごはん いりごま サラダあぶら さとう (冷) さといも	しょうゆ みりん だしかつお だしじゃこ	692Kcal 27.2g
9日・金	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが こまつなとキャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく (冷) グリンピース こまつな、キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	しょうゆ さけ みりん	604Kcal 18.8g
13日・火	ぎゅうにゅう ごはん えびたま マーボーはるさめ わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご (冷) むきえび ぶたミンチ ほしわかめ	ほししいたけ あおねぎ たまねぎ にんじん	ごはん、さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら いりごま	しょうゆ、こしょう す、ちゅうかあじ オイスターソースしお トウバンジャン さけ、だしかつお	624Kcal 23.6g
14日・水	ぎゅうにゅう こがたパン まめいりポトフ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー だいず ポークハム	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり	こがたパン じゃがいも マヨネーズ	ロリエ しお、さけ こしょう ワイン ブイヨン	602Kcal 20.2g
15日・木	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ なめことうふのみそじる きゅうりともしのごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご あおのり なめこ、とうふ あかみそ	なめこ あおねぎ きゅうり もやし にんじん	ごはん こむぎこ あげあぶら いりごま	だしかつお しょうゆ	650Kcal 22.6g
16日・金	ぎゅうにゅう チキンカレーライス こまつなとめじのナムル	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、りんご ニンク、ショウガ (冷) グリンピース こまつな(地場産) りんご	ごはん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	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 す	646Kcal 19.7g

きせつのかおり

さんま、ほうれんそう、きのこ、さといも、こまつな、りんご、ブロッコリー

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 9 日・月	ぎゅうにゅう ごはん おからバーグ ゆばのすましじる にんじんとわかめのごまおあえ	ぎゅうにゅう おから、たまご とりミンチ ぶたミンチ ゆば、カトルカメ	たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ	ごはん パンこ さとう ごまあぶら でんぷん	しお、コショウ しょうゆ みりん だしこんぶ だしかつお	621Kcal 25.5g
2 0 日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのあまぎねぎごまだれ ふのすましじる サラダでげんき	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム きざみこんぶ はなかつお、ふ	きゅうり キャベツ、ホールコーン たまねぎ にんじん あおねぎ	ごはん さとう いりごま サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお、す オリーブオイル だしかつお だしこんぶ	660Kcal 29.4g
2 1 日・水	ぎゅうにゅう あじつけパン クリームシチュー ほうれんそうとリンゴのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース ほうれんそう りんご	あじつけパン じゃがいも バター、さとう こむぎこ サラダあぶら	しお こしょう ロリエ さけ、す	630Kcal 23.1g
2 2 日・木	ぎゅうにゅう おやこどんぶり きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ しおふきこんぶ	たまねぎ ほししいたけ にんじん あおねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	さけ しょうゆ みりん だしかつお	621Kcal 23.5g
2 3 日・金	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしおやき さつまじる かりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	かりぼしだいこん こんにやく にんじん たまねぎ あおねぎ	ごはん さとう さつまいも サラダあぶら	しお しょうゆ みりん だしかつお	741Kal 25.3g
2 6 日・月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとやさいのもの こまつなとちくわのごまみそマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しろみそ	たけのこみず こんにやく にんじん たまねぎ こまつな	ごはん さとう いりごま マヨネーズ	みりん しょうゆ す	580Kcal 19.4g
2 7 日・火	ぎゅうにゅう ごはん さかなのあまぎあんかけ もやしときゃべつのみそじる	ぎゅうにゅう さかな あぶらあげ みそ	しょうが、ピーマン たまねぎ、にんじん ほししいたけ キャベツ、もやし あおねぎ	ごはん かたくりこ さとう あげあぶら	しょうゆ トマトケチャップ す だしじゃこ	659Kal 25.5g
2 8 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン わふうスパゲティ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりミンチ もみのり ひじき	しめじしいたけ えのきだけ あおねぎ フンゲイサイ、ホールコーン にんじん	こがたパン スパゲティ いりごま ごまあぶら サラダあぶら、さとう	しょうゆ わふうだし みりん、す しお	578Kcal 23.6g
2 9 日・木	ぎゅうにゅう やきめしふう はるさめのスープ きゅうりのかふうづけ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく	たまねぎ、にんじん ピーマン、ショウガ はくさい あおねぎ きゅうり	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう	しお こしょう しょうゆ さけ、す	550Kcal 18.0g
3 0 日・金	ぎゅうにゅう ごはん おこのみやき とうふのすましじる こがしこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり とうふ	キャベツ にんじん、あおねぎ べにしょうが こんにやく ほうれんそう	ごはん こむぎこ ごまあぶら いりごま じょうよこ	トンカツソース さけ、しお しょうゆ、わふうだし しちみつがらし だしかつお	632Kcal 22.5g

★10月16日(金)のこまつなは「久御山産」です。

★10月のおたんじょう日きゅうしょくは、28日(水)です。



