



10月

こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
1 (火)	コッペパン		パン			749 29.1
	牛乳	牛乳				
	コーンポテトグラタン	ベーコン 牛乳 チーズ	馬鈴薯 米ぬか油	玉ねぎ コーン	しお こしょう	
	糸寒天のスープ	ベーコン	ごま油	寒天 チンゲンサイ キャベツ にんじん 土生姜 干しいたけ	しお こしょう 薄しょうゆ	
2 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			713 29.7
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉 えび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	三温糖		しょうゆ 煮干し(だし用)	
3 (木)	ごはん		こめ			734 24.5
	牛乳	牛乳				
	にしんなす	にしん	三温糖	なす	みりん 酒 しょうゆ	
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
	じゃが芋のみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干し(だし用)	
4 (金)	ごはん		こめ			809 30.8
	牛乳	牛乳				
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	小麦粉 米白絞油		カレー粉 しお	
	豚もやし炒め	豚肉	米ぬか油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
	中華スープ	鶏卵 わかめ とうふ		干しいたけ はくさい ねぎ にんじん 土生姜	スープベース 薄しょうゆ しお	
7 (月)	きのこ豚丼	豚肉	こめ 米ぬか油 三温糖 白いりごま	つきこんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ しめじ にんにく 土生姜 ねぎ	酒 みりん しょうゆ	727 28.
	牛乳	牛乳				
	小松菜とハムのソテー	ハム	米ぬか油	こまつな キャベツ にんじん	しお こしょう 薄しょうゆ	
8 (火)	ミルクパン		ミルクパン			803 33.4
	牛乳	牛乳				
	チリコンカン	大豆 牛ひき肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく	カレー粉 オールスパイス しお 酒 ケチャップ しょうゆ	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
9 (水)	ごはん		こめ			769 27.4
	牛乳	牛乳				
	カリカリじゃこ大豆	しらす干し 大豆	白いりごま 三温糖		しょうゆ みりん 酢	
	肉じゃが	牛肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ つきこんにゃく にんじん グリンピース	しょうゆ	
	ひじきのソテー	ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ	
10 (木)	体育大会のため、給食はありません。					
11 (金)	体育大会予備日のため、給食はありません。					
15 (火)	小型コッペパン		パン			898 33.8
	牛乳	牛乳				
	秋のスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ なす	トマトピューレ しお ケチャップ こしょう	
	キャベツのソテー	ベーコン	米ぬか油	キャベツ にんじん	しお こしょう	
16 (水)	さつまいもごはん		こめ さつまいも 白いりごま		しお 酒	707 27.4
	牛乳	牛乳				
	厚揚げの中華炒め煮	豚肉 なまあげ	ごま油 三温糖 でんぷん	こまつな にんじん しめじ にんにく	スープベース 酒 しお 薄しょうゆ	
	かきたま汁	鶏卵 とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
17 (木)	ごはん		こめ			857 32.2
	牛乳	牛乳				
	魚の甘酢ソースかけ	ハマチ	小麦粉 でんぷん ごま油 米白絞油 三温糖	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢	
	ごもくきんぴら	ちくわ 油あげ	米ぬか油 白いりごま 三温糖	ごぼう にんじん つきこんにゃく 土生姜	しょうゆ みりん	
	玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	削り節(だし用)	
18 (金)	玄米入りごはん		こめ 玄米			831 36
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚ひき肉 とうふ 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コンスターチ 米白絞油			
21 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			714 30.7
	牛乳	牛乳				
	豆腐の五目煮	とうふ 鶏肉 ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	酒 しょうゆ	
	ピリ辛センイ	豚肉	三温糖 ごま油	糸こんにゃく ゆでたけのこ もやし にんじん にら 土生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
22 (火)	黒糖パン		黒糖パン			845 28.2
	牛乳	牛乳				
	秋の恵みのシチュー	ベーコン 牛乳	米ぬか油 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん チンゲンサイ	しお こしょう スープ ベースタキン	
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	三温糖 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
23 (水)	ビーフカレー	牛肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	カレー粉 ケチャップ トマトペースト しお チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック こしょう クミン カルダモン	848 26.5
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨークアシド		みかん缶		
24 (木)	ごはん		こめ			656 21.7
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	三温糖	土生姜 にんにく レモン果汁	チャツネ こしょう 酒 ケチャップ しお しょうゆ	
	切干大根の炒めナムル	豚ひき肉	三温糖 ごま油 白いりごま	切干大根 にんじん にら 根深ねぎ	しょうゆ	
	むらくも汁	鶏卵 わかめ		ねぎ	薄しょうゆ しお 酒 削り節(だし用)	
25 (金)	こぎつねごはん	油あげ しらす干し	こめ 白いりごま 三温糖	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん	しょうゆ 酒 薄しょうゆ みりん	765 30.5
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	鯖	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
28 (月)	ごはん		こめ			798 32.6
	牛乳	牛乳				
	かしわのケチャップ煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	しょうゆ ケチャップ ウスターソース	
	もやしのカレーソテー		米ぬか油	もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう	
	白菜のそぼろ汁	鶏ひき肉	でんぷん	はくさい 土生姜 にんじん ねぎ	しょうゆ 薄しょうゆ 煮干し(だし用) しお	
29 (火)	コッペパン		パン			827 25.9
	牛乳	牛乳				
	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆	さつまいも でんぷん 米白絞油 黒砂糖 三温糖		しお	
	ワンタンスープ	豚肉	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ	しお こしょう	
	ぶどうゼリー	エースアガー	三温糖	ぶどう缶 ぶどうジュース		
30 (水)	ごはん		こめ			689 30.0
	牛乳	牛乳				
	さばのチョリム	鯖	三温糖	土生姜 にんにく 根深ねぎ	しょうゆ 酒	
	もやしのナムル風	ちくわ	ごま油	もやし ほうれんそう	しょうゆ	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
31 (木)	三中祭のため、給食はありません。					