

家庭数配布 10 月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギーたんぱく質脂肪	体を作る(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)
1	金	ごもく 五目とりめし	牛乳	585 22.4 15.8	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、豚肉 豆腐、みそ	米、さとう、ごま油、こんにやく じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ごぼう、ねぎ さやいんげん、えにきたけ、キャベツ だいこん
4	月	ごまごはん	牛乳	674 29.5 21.9	牛乳、鮭の切り身、鶏肉、卵、豆腐	米、さとう、ごま油、こんにやく、油 塩麴、でん粉、ごま	ごぼう、れんこん、にんじん、こまつな 干しいたけ、生しいたけ、しめじ さやいんげん
5	火	きなこあげパン	牛乳	681 20.7 35.8	牛乳、ベーコン、豚肉、ウインナー きなこ	マーガリンパン、油、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ パセリ、きゅうり、りんご
6	水	シーフードライス	牛乳	607 23.0 15.8	牛乳、鶏肉、えび、いか、ベーコン 豚肉、レンズ豆、調理用牛乳 生クリーム	米、バター、油、小麦粉、じゃがいも パイシート	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ パセリ、シャインマスカット
7	木	あき やまじ 秋の山路ごはん	牛乳	620 26.2 18.3	牛乳、鶏肉、豚肉、油あげ、豆腐 ししゃも	米、もち米、生粟、油、こんにやく さといも	しめじ、にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ
8	金	いなか 田舎うどん	牛乳	672 20.6 17.9	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ	うどん、油、さつまいも、水あめ さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、こまつな、干しいたけ、なし
11	月	わかめごはん	牛乳	684 29.9 21.1	牛乳、あじの切り身、油あげ、みそ わかめ、豆腐、卵	米、ごま、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな
12	火	きつねうどん	牛乳	605 28.3 17.3	牛乳、鶏肉、油あげ、いか、えび けずり節、卵	うどん、さとう、じゃがいも ごま油、小麦粉、でん粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、にら、レモン果汁、みかん
13	水	ごはん ひじきのふりかけ	牛乳	642 27.4 18.9	牛乳、ひじき、けずり節、鶏ひき肉 豆腐、みそ、卵	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ さやいんげん、キャベツ、もやし こまつな
14	木	ぶどうパン	牛乳	649 24.6 23.1	牛乳、鶏肉、えび、調理用牛乳 粉チーズ	ぶどうパン、油、マカロニ、バター ごま油、小麦粉、糸こんにやく さとう	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、キャベツ、きゅうり
15	金	ごはん	牛乳	716 33.9 24.1	牛乳、さばの切り身、大豆、鶏肉 豆腐、卵	米、油、さとう、ごま、こんにやく でん粉	ごぼう、れんこん、にんじん、こまつな 干しいたけ、さやいんげん、玉ねぎ
18	月	ごはん だいず 大豆のふりかけ	牛乳	593 26.9 15.5	牛乳、いかの切り身、大豆、けずり節 青のり、わかめ、鶏肉、豆腐	米、油、ごま、ごま油、さとう こんにやく、さといも	ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり ごぼう、だいこん
19	火	ナ ン	牛乳	639 22.6 24.1	牛乳、豚肉、ひよこ豆	ナン、油、バター、小麦粉、ごま さとう、ごま油、さつまいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、さやいんげん、きゅうり ホールコーン
20	水	ごもく 五目チャーハン	牛乳	604 27.4 19.3	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、卵、豆腐 はたはた	米、油、ごま油、さとう でん粉	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ、玉ねぎ、もやし、こまつな
21	木	みそラーメン(ごま)	牛乳	617 28.0 17.7	牛乳、豚肉、えび、みそ、粉寒天 赤えんどう豆	ラーメン、ごま油、油、さとう、ごま でん粉	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、もやし 干しいたけ、ホールコーン、キャベツ にら、みかん缶、パイン缶、黄桃缶
22	金	ちゅうかどん 中華丼	牛乳	600 23.2 14.1	牛乳、豚肉、えび、いか	米、油、さとう、くず粉、でん粉 ごま油、ごま	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ キャベツ、ちんげん菜、きゅうり もやし、りんご
25	月	いしかり 石狩ごはん	牛乳	615 24.5 15.4	牛乳、鮭の切り身、鶏肉、豆腐 きざみのり	米、ごま、油、ごま油、こんにやく さとう、じゃがいも	ごぼう、さやいんげん、にんじん たけのこ、生しいたけ、しめじ こまつな
26	火	スパゲティビーンズ ソース	牛乳	706 25.1 20.8	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 さとう、バター、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト、キャベツ、きゅうり ホールコーン、みかん
27	水	ごはん	牛乳	705 22.1 19.4	牛乳、豚肉	米、油、でん粉、さとう、ごま、ごま油 くず粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり ピーマン、キャベツ
28	木	セサミトースト	牛乳	592 22.3 26.3	牛乳、豚肉、大豆	食パン、油、ごま、さとう、マーガリン バター、グラニュー糖、小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、マッシュルーム、ゆず果汁
29	金	ツナパエリア	牛乳	645 25.3 20.5	牛乳、ツナ缶、えび、いか、鶏肉 豚肉、ベーコン	米、油、バター、グラニュー糖	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン マッシュルーム、キャベツ、ちんげん菜 ピーマン、りんご
31	日	カレーライス	牛乳	722 20.0 19.5	牛乳、豚肉、わかめ	米、油、さとう、ごま油、バター 小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、柿

月火水不金