

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)
3	月	わかめごはん	牛乳	572 24.4 17.4	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、わかめ、卵豆腐	米、油、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし キャベツ、こまつな、たけのこ、しめじ 生しいたけ、さやいんげん
4	火	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	586 27.1 14.6	牛乳、鶏肉、大豆、いかの切り身 けずり節、青のり、わかめ、豆腐	米、油、さとう、ごま油、ごま こんにゃく、さといも	ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり ごぼう、だいこん
5	水	田舎うどん	牛乳	662 23.6 21.8	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ、卵 調理用牛乳、生クリーム	うどん、油、小麦粉、さとう、バター	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ たけのこ、こまつな、レモン果汁 りんご
6	木	豚キムチ丼	牛乳	617 21.0 18.0	牛乳、豚肉、ベーコン	米、油、さとう、ごま油、ごま はるさめ	玉ねぎ、にんじん、キムチ(はくさい) ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ にら、こまつな、ホールコーン
7	金	黒砂糖パン	牛乳	604 26.6 22.5	牛乳、メルルーサの切り身、豚肉 ベーコン、豆腐、粉チーズ	黒砂糖パン、オリーブ油、バター でん粉、ごま油、じゃがいも、パン粉	パセリ、キャベツ、ホールコーン 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ちんげん菜
11	火	みそラーメン	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、油、さとう、ごま油 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、パイン缶、みかん缶、黄桃缶
12	水	照り焼きチキンバーガー	牛乳	622 29.7 22.9	牛乳、鶏肉の切り身、豆腐 鶏肉、青のり	マーガリンパン、油、さとう、でん粉 じゃがいも	キャベツ、こまつな、たけのこ、もやし にんじん、玉ねぎ、干しいたけ
13	木	シーフードライス	牛乳	647 24.1 16.8	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、油、バター、小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ パセリ、梨
14	金	ごまごはん	牛乳	673 28.8 22.7	牛乳、さばの切り身、みそ、鶏肉 豆腐	米、ごま、さとう、ごま油 糸こんにゃく	ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり たけのこ、生しいたけ、しめじ こまつな
17	月	ツナパエリア	牛乳	604 22.7 17.9	牛乳、鶏肉、えび、いか、ツナ缶 豚肉	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、こまつな ピーマン、りんご
18	火	ごはん	牛乳	627 27.0 17.7	牛乳、鮭の切り身、大豆、みそ 豆腐、わかめ	米、ごま油、さとう、糸こんにゃく じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、こまつな
19	水	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	680 26.6 18.2	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、さとう、小麦粉 バター、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールのトマト、きゅうり、キャベツ ホールコーン、みかん
20	木	五目とりめし	牛乳	599 23.2 17.6	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、みそ 豆腐、わかめ	米、さとう、アーモンド粉 じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ごぼう、もやし さやいんげん、キャベツ、こまつな だいこん、ねぎ
21	金	セサミトースト	牛乳	597 22.4 26.8	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、油、ごま グラニュー糖、じゃがいも、バター 小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、マッシュルーム
24	月	かきあげ天丼	牛乳	659 22.6 18.8	牛乳、いか、小町えび、卵 油あげ、みそ	米、油、さとう、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん えのきたけ、キャベツ、だいこん こまつな
25	火	オムライス	牛乳	651 23.5 19.3	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、卵	米、バター、油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、ホールコーン こまつな、りんご
26	水	ガーリックフランスパン	牛乳	664 21.9 27.5	牛乳、豚肉、ひよこ豆	ソフトフランスパン、油、マーガリン バター、小麦粉、さつまいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ、きゅうり
27	木	五目チャーハン	牛乳	617 27.9 20.8	牛乳、豚肉、えび、小いわし、鶏肉 豆腐、わかめ、卵	米、油、ごま油、でん粉	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ
28	金	鶏南蛮うどん	牛乳	636 20.5 16.8	牛乳、鶏肉、油あげ、生クリーム 調理用牛乳	うどん、でん粉、さとう、バター さつまいも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな みかん
30	日	カレーライス	牛乳	732 19.7 20.1	牛乳、豚肉	米、油、さとう、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、ホールコーン、柿
31	月	石狩ごはん	牛乳	623 23.3 15.3	牛乳、塩鮭の切り身、油あげ、みそ きざみのり	米、ごま、さとう、ごま油、こんにゃく じゃがいも	さやいんげん、ごぼう、にんじん 玉ねぎ、だいこん、こまつな