

令和5年10月



学校給食こんだて表

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●＝主食 ○＝おかずなど	ぎゅう にゅう	使われている食品と体内での主な働き						エネル ギー (kcal)	
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
			あか		みどり		き			
2 (月)	 う ん ど う か い だ い き ゅ う 									
3 (火)	●せわりコッペパン ○マカロニサラダ ○チリコンカン ○ミルメークコーヒー	☆	ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにく	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン にんにく	パン マカロニ さとう じゃがいも ミルメーク	ノイック マ あぶら	630	
4 (水)	●ごはん ○チキンなんばん ○タルタルソース ○かぼすあえ ○ほったりじる	☆	とりてん たまご いわしボール	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり かぼす しょうが しいたけ だいこん	こめ きょうかまい さとう	あぶら りんご こま	656	
5 (木)	●こくとうパン ○なすのミートスパゲティ ○チーズいりやさしいサラダ	☆	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす コーン マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティー さとう	あぶら	656	
6 (金)	●○ぎゅうどん (むぎごはん、ぎゅうどんのぐ) ○のりマヨあえ	☆	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しらたき たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ コーン もやし	こめ むぎ きょうかまい さとう セリー	あぶら ノイック マ	617	
10 (火)	●ワンローフパン ○ブルーベリーマーガリン ○キャンディポテト ○ささみのちゅうかサラダ ○ワンタンスープ	☆	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ エノキ はくさい	パン ジャム さつまいも さとう ワンタン	あぶら バター ごまあぶら	641	
11 (水)	●ごはん ○いわしのおかか ○きんぴらごぼう ○とうふのすましじる	☆	いわし とうふ ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ きょうかまい さとう	ごま あぶら	612	
12 (木)	●しょくパン ○りんごジャム ○ハニーマスタードチキン ○ツナとにんじんのサラダ ○シエルマカロニのスープ	☆	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン ジャム はちみつ マカロニ じゃがいも	ノイック マ	600	
13 (金)	●むぎごはん ○あきいっぱいカレー ○フルーツヨーグルト	☆	ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	れんこん たまねぎ なす しょうが にんにく エリンギ えだまめ みかん おうとう パイン	こめ むぎ きょうかまい	あぶら	608	
16 (月)	●ごはん ○ししゃもフライ ○かぼちゃのそぼろに ○あかだしのみそじる	☆	ししゃも とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらたき えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう きょうかまい でんぶん	あぶら	615	
17 (火)	*せかいのりょうり(ベトナム)* ●○パインミー(ソフトフランスパン ○やきにく ○ツナとだいこんのサラダ) ○フォーガー ○ソフールブレン	☆	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン たまねぎ もやし ねぎ	パン さとう フォー	ごまあぶら ノイック マ	617	
18 (水)	●むぎごはん ○あつあげのちゅうかに ○きりぼしだいこんのごまマヨあえ	☆	ぶたにく あつあげ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	もやし たけのこ しいたけ しょうが きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ノイック マ	625	
19 (木)	●ワンローフパン ○いちごジャム ○ほうれんそうオムレツ ○じゃがいものマスタードいため ○やさしいスープ	☆	たまご ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン	パン ジャム じゃがいも	あぶら ノイック マ	595	
20 (金)	●ごはん ○とりにくのコチュマヨやき ○いそべあえ ○だいこんのみそじる	☆	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし だいこん ねぎ エノキ	こめ きょうかまい さとう	ノイック マ ごまあぶら	613	
23 (月)	●ごはん ○ホイコーロー ○ちゅうかはるさめスープ	☆	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう きょうかまい でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	674	
24 (火)	●キャロットパン ○とんこつラーメン ○おからサラダ	☆	ぶたにく やきぶた ハム おから	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	もやし きくらげ しょうが きゅうり コーン えだまめ	パン ラーメン	ノイック マ	595	
25 (水)	*きょうどりょうり(くまとけん)* ●○たかなそぼろどん(ごはん、たかなそぼろ) ○しそひじきあえ ○つぼんじる	☆	ぶたにく たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	たかな にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく もやし キャベツ しいたけ だいこん	こめ さとう きょうかまい さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	622	
26 (木)	●しょくパン ○チョコだいずクリーム ○ぎゅうにくコロッケ ○ハムとコーンのサラダ ○しるビーフン	☆	ハム ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ はくさい	パン ビーフン じゃがいも さとう	クリーム あぶら	628	
27 (金)	●むぎごはん ○あきやさいのうまに ○やさいのしらすあえ ○なっとう	☆	ミンチ てんぷら こうやとうふ なっとう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく しいたけ もやし レモン	こめ むぎ きょうかまい さといも さとう	あぶら ごま	660	
30 (月)	●むぎごはん ○チキンチキンごぼう ○ゆかりあえ ○こじる	☆	とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず あわせみそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ きょうかまい でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	710	
31 (火)	●コッペパン ○かぼちゃときのこのシチュー ○ブロッコリーとコーンのマヨソテー	☆	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ たまねぎ コーン	パン はくりきこ	バター あぶら ノイック マ	609	