



10月分

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表

吉野北小学校

日付	こんだてめい	加- (kcal) タバク(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にビタミン		主に炭水化物	主に脂質
3 (月)	スタミナライス 牛乳 そうめん汁 大学いも (吉野)	734 23.7	牛肉 あぶらあげ	牛乳	ごぼう えだまめ こまつな	にんじん たまねぎ	米 三温糖 そうめん さつまいも	ごめあぶら ごま
4 (火)	ハムカツサンド 牛乳 卵スープ はちみつ大豆	733 30	ハムカツ ベーコン たまご とうふ	牛乳 大豆	たまねぎ ほうれんそ キャベツ	にんじん	パン	ごめあぶら
5 (水)	手巻寿司 牛乳 すまし汁	686 25.1	ウインナー ツナ水煮 とうふ かまぼこ	牛乳 たまご焼き	きゅうり えのきたけ にんじん	のり たまねぎ 青ねぎ	米 三温糖	マヨネーズ
6 (木)	小型パン (味付け) 牛乳 クリームスープスパゲティ ボイル野菜サラダ	623 22.7	ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ とうもろこし	たまねぎ フロッコリー	スパゲティ じゃがいも 味付けパン	マーガリン ドレッシング
7 (金)	遠足							
10 (月)	体育の日							
11 (火)	規格パン 牛乳 野菜スープ スイートポテトサラダ デザート	780 24.1	野菜ボール チキンハム	牛乳	キャベツ にんじん かぼちゃ	たまねぎ パセリ きゅうり	さつまいも パン ワッフル	マヨネーズ
12 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 (貝) 竹輪の磯辺揚げ 野菜のナムル	670 26.5	むしどり あさり みそ にわとり卵	牛乳 わかめ あおのり ちくわ	にんじん 青ねぎ ほうれんそ もやし	たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごめあぶら
13 (木)	チキンピタパン 牛乳 ミネストローネ	561 29.7	チキン ベーコン だいず	牛乳	にんじん きゅうり トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	ピタパン マカロニ 三温糖	ごめあぶら
14 (金)	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ	645 24.9	牛肉	牛乳	青ねぎ にんにく だいこん たまねぎ	しょうが ほうれんそ にんじん もやし	米 三温糖 ワンタン でんぷん	ごま ごま油
17 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 さんまの竜田揚げ えだまめ	670 27.6	とうふ みそ さんま かつおぶし	牛乳 ぶた肉	にんじん 青ねぎ もやし	だいこん えだまめ	米 こんにゃく	ごめあぶら
18 (火)	規格パン 牛乳 クリームシチュー スパゲティサラダ	757 25.8	とり肉 ベーコン チーズ チキンハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン 小麦粉 スパゲティ 三温糖	マーガリン マヨネーズ じゃがいも
19 (水)	さつま芋ご飯 牛乳 みそ汁 きんぴら	630 21.6	とうふ あぶらあげ みそ 牛肉	牛乳 わかめ	だいこん 青ねぎ ごぼう	えのきたけ にんじん さやいんげん	米 さつまいも こんにゃく 三温糖	ごめあぶら ごま ごま油
20 (木)	規格パン 牛乳 ポトフ フロッコリーごま和え シヤム	635 23	ウインナー	牛乳	にんじん キャベツ フロッコリー	たまねぎ パセリ	パン 三温糖 いちごジャム じゃがいも	ごま
21 (金)	わかめごはん (小) 牛乳 皿うどん チリメンジャコ和え	704 22.5	かまぼこ ぶた肉	わかめのぐ 牛乳 判メツヤ	たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ ピーマン	米 でんぷん さらうどん 三温糖	ごま油 ごめあぶら ごま
24 (月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまの蒲焼き ひじきの炒め煮	716 26.2	にわとり卵 とうふ あぶらあげ さんま	牛乳 ひじき	たまねぎ 青ねぎ	にんじん	米 三温糖 こんにゃく でんぷん	ごめあぶら ごま油
25 (火)	ツナコーンサンド 牛乳 ミートボールシチュー 棒チズ	791 27.8	ツナ水煮 ミートボール	牛乳 チーズ	きゅうり にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ ハヤシルウ ごめあぶら
26 (水)	牛丼 牛乳 すいとん汁 わかめとコーンのサラダ	690 23.7	牛肉 あぶらあげ	牛乳 わかめ	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ	青ねぎ だいこん とうもろこし きゅうり	米 三温糖 系こんにゃく すいとん	
27 (木)	ホットドッグ 牛乳 アサリと白菜のクリーム煮 ミルメーク	710 27.8	ソーセージ ベーコン あさり	牛乳	キャベツ はくさい たまねぎ	もやし にんじん パセリ	パン 小麦粉	ごめあぶら マーガリン
28 (金)	ビーフカレーライス 牛乳 かみかみサラダ 福神漬け	682 22.4	牛肉 さきいか	スキムミルク 牛乳	たまねぎ だいこん 福神漬	にんじん きゅうり	米 じゃがいも 三温糖	カレーウ ごめあぶら ごま油
29 (土)	さんまごはん 牛乳 すまし汁 蒸しシューマイ 花野菜のサラダ	821 27	さんま とうふ かまぼこ	牛乳	しめじ にんじん カリフラワー とうもろこし	たまねぎ 青ねぎ フロッコリー	米 三温糖	ごめあぶら ごま ドレッシング
31 (月)	振替休日							