平成27年度

10月　こんだてひょう

太田市立休泊小学校
給食回数　19回

日	曜	こんだて 主食・飲みもの	こんだて おかず	おもな ざいりょうと はたらき 体をつくる(赤) 1群	2群	体の調子をととのえる(緑) 3群	4群	エネルギーのもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂肪(g)	いえでたべて ほしいもの
1	木	ごはん ごまこんぶ ぎゅうにゅう	すきやきふうに キムチあえ	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ　えのきたけ しいたけ　しらたき　はくさい きゅうり　キャベツ　もやし	ごはん さとう	ごま あぶら	609 24.3 19.6	いろのこいやさい
2	金	チーズパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー こまつなサラダ ピーチゼリー	とりにく ツナ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　しめじ にんにく　キャベツ マッシュルーム	パン　ルウ じゃがいも さとう	あぶら	676 30.4 24.5	かいそう
5	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ わかめとえのきのスープ りんご	ぶたにく ほたて とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　ねぎ しらたき　えのきたけ しいたけ　りんご	ごはん さとう	あぶら	604 23.5 19.2	ナッツるい
6	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター つみれじる	だいず　あぶらあげ とりにく　たら いわし　とうふ	ひじき　ししゃも ぎゅうにゅう おきあみ　あおさ	にんじん	たけのこ　しいたけ だいこん　しめじ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	628 23.7 25.6	やさい
7	水	パンプキンパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう　きゅうり キャベツ　セロリー にんにく　たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング ごま あぶら	642 23.4 25.1	くだもの
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー アーモンドサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ　りんご キャベツ　きゅうり にんにく　しめじ　コーン	むぎごはん じゃがいも さつまいも　ルウ	アーモンド ドレッシング あぶら	682 23.4 18.4	さかな
9	金	くろしょくパン ぎゅうにゅう	ホキのこうそうやき さんしょくソテー クラムチャウダー	ホキ　あさり ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ にんじん	たまねぎ　コーン マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも こむぎこ　ルウ	あぶら	678 32.5 25.9	やさい
12	月	たいいくの日									
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに とりにくとおいものいためもの にらたまじる	さば　みそ とりにく　だいず たまご　とうふ　ほたて	ぎゅうにゅう	ピーマン にら にんじん	にんにく　しょうが たけのこ　たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう　かたくりこ	あぶら	661 31.8 20.8	くだもの
14	水	せわりこめっこぱん ぎゅうにゅう	いかやきそば プチプチかいそうサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ　もやし だいこん　きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	608 22.9 18.0	やさい
15	木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご なめこじる こざかな	ぶたにく　たまご あぶらあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん きぬさや	れんこん　しいたけ　たけのこ ごぼう　たまねぎ ねぎ　だいこん　なめこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	614 28.7 21.0	かいそう
16	金	パインパン ぎゅうにゅう	ポトフ だいずとチーズのサラダ	ウインナー とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	パインアップル たまねぎ　キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	620 25.1 22.2	きのこ
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソース じゃこサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	トマト にんじん	たまねぎ　はくさい　しめじ えのきたけ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	603 23.0 18.1	ナッツるい
20	火	ごはん なっとう ぎゅうにゅう	さんまのかばやき きりぼしだいこんに けんちんじる	なっとう さんま　とりにく とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　しいたけ こんにゃく　だいこん ごぼう　ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	692 25.9 23.4	いろのこいやさい
21	水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ぶたにくワインソースに ラビオリスープ	きなこ ベーこん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　セロリー マッシュルーム りんご	パン　さとう ラビオリ　パンこ じゃがいも	あぶら	655 27.6 26.4	やさい
22	木	しゅうがく時けんこうしんだん（給食はありません）									
23	金	ピストレ ぎゅうにゅう	☆学校給食ぐんまの日メニュー☆ おっきりこみ まいたけのかきあげ まこもたけのきんぴら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん　ねぎ まいたけ　たまねぎ まこもたけ　こんにゃく	パン おっきりこみめん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	614 19.3 27.9	こざかな
26	月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ だいこんサラダ	ぶたにく　とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく しいたけ　だいこん　きゅうり	はつがげんまいごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	645 26.3 19.5	かいそう
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに ピリからこんにゃく とんじる	いわし　みそ とりにく　ちくわ ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく　だいこん えのきたけ　ごぼう　ねぎ しょうが　さきしめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	672 27.9 21.9	いろのこいやさい
28	水	ぐんまけんみんの日									
29	木	ちゅうかふうまぜごはん ぎゅうにゅう	はるまき キムチスープ	やきぶた ぶたにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ　しょうが　にんにく えだまめ　しいたけ　ねぎ はくさい　だいこん　えのきたけ	ごはん はるまきのかわ はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら	632 22.3 20.7	くだもの
30	金	ココアパン ぎゅうにゅう	たらこスパゲッティ コーンサラダ かぼちゃプリン	ベーコン　いか たらこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ しめじ　はくさい　きゅうり キャベツ　コーン	パン スパゲッティ	バター ドレッシング あぶら	646 25.6 20.3	やさい

※野菜類はすべて加熱してあります。　※都合により献立を変更する場合があります。

☆10月の地場産野菜☆　きゅうり（安良岡町　藤掛さん）、まこもたけ（太田市）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
平均	640	25.7	22.0
基準	640	13～28	18～22

給食費の口座振替は10月26日（月）です。　前日までに入金をお願いします！