




10月 こんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	いえてたべて ほしいもの	
			からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)				
	主食・飲み物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)		
1 木	ごはん ごまこんぶ ぎゅうにゅう	すきやきふうじ 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 どうふ	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	たいす あぶらあげ とりにく たら いわし どうふ	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 さとう	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&おいものいためもの にらたまじる	さば みそ とりにく たいす たまご どうふ 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	せわりこめつこほん ぎゅうにゅう	いかやきそば フチフチかいそうサラダ 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 ドレッシング	あぶら	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 ござかな	ぶたにく たまご あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう ござかな	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	パン ぎゅうにゅう	ポトフ だいまちとチーズのサラダ	ウインナー とりにく だいまち	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	パンアップル 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 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	なつとう さんま とりにく どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ こんにやく 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 ベーコン 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	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 こんにやく	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	 ござかな	
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 どうふ 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 ピリからこんにやく とんじる	いわし みそ とりにく ちくわ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく 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	ちゅうかうらうませごはん ぎゅうにゅう	はるまき キムチスープ	やきぶた ぶたにく どうふ 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 あぶら	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。								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
☆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)								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! 🌱🌱🌱											