平成28年度

10月　こんだてひょう

太田市立休泊小学校
給食回数　18回

日	曜	こんだて 主食・飲みもの	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
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	セルフビビンバ わかめスープ オレンジ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし　たまねぎ にんにく　しいたけ オレンジ	ごはん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	601 22.9 17.8	いもるい
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのやくみソースかけ だいずのいそに やさいたっぷりみそしる	いわし　だいず さつまあげ　とうふ あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ねぎ　しょうが ごぼう　こんにゃく もやし　だいこん	ごはん　さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	646 25.2 22.0	くだもの
5	水	こめっこパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン いかくんサラダ	ベーコン ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　だいこん マッシュルーム きゅうり　セロリー	パン スパゲッティ さとう	あぶら	605 26.1 20.8	やさい
6	木	ごもくごはん ぎゅうにゅう	えびシュウマイ けんちんじる	とりにく　とうふ さかなすりみ　えび あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ　ごぼう　しいたけ かんぴょう　たまねぎ　ねぎ だいこん　こんにゃく	ごはん　さとう シュウマイのかわ さといも	あぶら	600 22.7 20.7	こざかな
7	金	コッペパン ゴールドクリーム ぎゅうにゅう	てりやきチキン キャベツソテー ミネストローネ	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	コーン　キャベツ だいこん　しめじ　たまねぎ にんにく　セロリー	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	661 24.0 29.1	かいそう
10	月	**たいいくの日**									
11	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんに かきたまじる	さば　みそ とりにく　とうふ あぶらあげ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん しいたけ　もやし えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	619 25.3 20.7	やさい
12	水	なめし ぎゅうにゅう	かんとうに おかかあえ	とりにく　ちくわ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	あおな にんじん	こんにゃく　だいこん しいたけ　キャベツ もやし　コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	603 23.1 16.1	ナッツるい
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく りんご　きゅうり キャベツ　コーン	むぎごはん じゃがいも さつまいも　ルウ	あぶら ドレッシング	652 19.7 17.3	まめるい
14	金	ココアパン ぎゅうにゅう	きのこうどん ツナとやさいのあえもの	ぶたにく あぶらあげ ツナ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん　ねぎ しいたけ　しめじ　エリンギ もやし　キャベツ　きゅうり	パン　うどん さといも さとう	ごま ごまあぶら ラーゆ	602 24.9 24.7	くだもの
17	月	ごはん あじのり ぎゅうにゅう	だいこんとぶたにくのにもの ごまみそあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	きぬさや にんじん ほうれんそう	だいこん　キャベツ もやし　しょうが	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	609 20.1 23.5	きのこ
18	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さんまのオレンジに チンゲンサイとたまごのスープ	だいず　あぶらあげ とりにく　さんま ベーコン　たまご	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ　しいたけ えのきたけ もやし　しめじ	ごはん　さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	638 26.0 24.9	やさい
19	水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	みそワンタン かいそうサラダ	きなこ ぶたにく なると　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	はくさい　もやし ねぎ　にんにく　しょうが きゅうり　キャベツ	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	600 23.4 22.9	いもるい
20	木	**しゅうがくじ　けんこうしんだん**　給食はありません									
21	金	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソース ABCスープ ヨーグルト	ぶたにく　とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　しめじ マッシュルーム えのきたけ　キャベツ	パン　さとう かたくりこ マカロニ　じゃがいも	あぶら	671 29.1 24.8	いろのこいやさい
24	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	すきやきふうに まこもたけのちゅうかいため	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ　しいたけ　しらたき えのきたけ　はくさい　もやし まこもたけ　にんにく　しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	619 25.1 21.2	くだもの
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチ　ソース ピリからこんにゃく なめこじる	ぶたにく とりにく　ちくわ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　こんにゃく しょうが　なめこ　もやし だいこん　たまねぎ　ねぎ	ごはん パンこ　さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	677 24.7 22.0	かいそう
26	水	ピストレ いちごジャム ぎゅうにゅう	おっきりこみ ぐんまちゃんのたまごやき わふうごぼうサラダ	ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ　ごぼう きゅうり	パン　ジャム おっきりこみめん さといも	ごま マヨネーズ	675 23.6 25.5	きのこ
27	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのなっとう くきわかめのきんぴら とんじる　りんご	なっとう　みそ さつまあげ ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう　こんにゃく しめじ　だいこん ねぎ　りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	604 23.8 16.1	ナッツるい
28	金	**ぐんまけんみんの日**									
31	月	チキンライス ぎゅうにゅう	さけのムニエル マカロニスープ ミニゼリー	とりにく サケ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン　パセリ チンゲンサイ	たまねぎ　コーン マッシュルーム キャベツ	ごはん マカロニ　さとう じゃがいも	あぶら	618 25.0 18.5	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。

☆今月の地場産野菜☆
きゅうり(安良岡町　藤掛さん)、はくさい(新井町　飯塚さん)、まこもたけ(JA太田市)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
平均	628	24.2	21.6
基準	640	21.6	18～22

給食費の口座振替は10月26日（水）です。　前日までに入金をお願いします