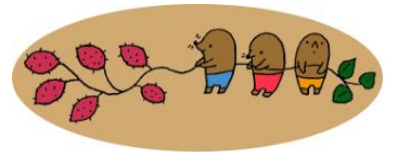


☆こんげつのもくひょう☆
ちいきのたべものをしよう!



こんだてひょう



平成30年度

太田市立休泊小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						I類 (kcal)
				からだをつくる (あか)		からだのちょうしをとのえる (みどり)		ねつやちからになる (きいろ)		
				1群 たんぱくしつ	2群 むぎしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぷつ	6群 しほう	
1	月	うんどうかい のふりかえきゅうじつ								
2	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのなんびやき おかかあえ なめこじる	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま	574 25.7 17.0
3	水	せわりコッパパン	牛乳 フランクフルトケチャップソース ABCスープ なし	フランクフルト ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ なし	コッパパン マカロニ じゃがいも		592 23.3 26.0
4	木	むぎごはん	牛乳 ポークカレー ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが プルーン キャベツ トマト	むぎごはん じゃがいも ドレスッシング カレールウ	こめあぶら	683 21.0 20.4
5	金	ココアあげパン	牛乳 ワンタンスープ だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり	ツイストパン さとう ワンタン	こめあぶら	603 20.4 23.1
8	月	5の3 たくさんたべたで賞		たいいくのひ						
9	火	ごはん	牛乳 マーボーどうふ かんこくふうわかめサラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ ごま	こめあぶら	617 24.0 19.9
10	水	ごはん	牛乳 ハンバーグてりやきソース こまつなサラダ ごもくじる	ぶたにく とりにく ツナ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ レモン だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら	622 23.0 20.4
11	木	ごはん	牛乳 ソースメンチ あきやさいのもの かぶのみそじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しめじ さやえんどう かぶ たまねぎ	ごはん こんにゃく かたくりこ さとう さといも	くり こめあぶら	692 22.3 21.2
12	金	ココアパン	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり トマト マッシュルーム	ココアパン スパゲッティ ドレスッシング	こめあぶら	612 20.3 18.9
15	月	ごはん	牛乳 さばのみそに じょうしゅうきんぴら かきたまじる	さば みそ ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも かたくりこ ごま	こめあぶら	616 23.8 19.4
16	火	ごはん	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ トマト きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	631 18.6 19.0
17	水	せわりコッパパン	牛乳 やきそば あんりんフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし パイン もも	コッパパン ちゅうかめん かんでん	こめあぶら	601 21.5 15.8
18	木	しゅうがくじけんしん								
19	金	ツイストロールパン	牛乳 オムレツ和仔ソース ミネストローネ りんご	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ キャベツ せりー りんご	ツイストロールパン バター じゃがいも マカロニ かたくりこ	こめあぶら	635 20.6 26.5
22	月	ごはん	牛乳 まこもたけのちゅうかいため ぎょうざ わかめとえのきのスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ まこもたけ にんにく えのきたけ パプリカ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	こめあぶら	573 22.3 15.5
23	火	ごはん	牛乳 ぐんまのなっとう すきやきふうに こんぶづけ	なっとう とうふ こんぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん しらたき さとう	こめあぶら	582 25.4 17.6
24	水	こめっこぱん	牛乳 チキンナゲット ぐんまやさいのナムル おっきりこみ	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ねぎ ほうれんそう だいこん ほししいたけ	こめっこぱん うどん さとう こめあぶら	ごまあぶら ごま	653 27.6 25.1
25	木	ごはん のりふりかけ	牛乳 ぐんまちゃんあつやきたまご にくじゃが うめあじそくせきづけ	たまご ぶたにく のり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり うめ	ごはん さとう しらたき じゃがいも	こめあぶら	642 25.1 16.4
26	金	まるパン ぐんまのブルーベリー	牛乳 きのこシチュー こんにゃくサラダ	とりにく ツナ なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	まるパン さとう さつまいも こんにゃく ヌナ	こめあぶら	585 23.0 16.9
29	月	ごはん	牛乳 ぶたにくとなまあげのみそいため えびしゅうまい ちゅうかたまごスープ	ぶたにく なまあげ みそ えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ コーン パセリ しょうが	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	653 25.2 21.2
30	火	ごはん	牛乳 たらのさいきょうやき ひじきサラダ とんじる	たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	こめあぶら	583 27.4 16.0
31	水	くろコッパパン	牛乳 かぼちゃひきにく万イ コンソメスープ みかん	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん	くろコッパパン じゃがいも	こめあぶら	606 18.9 20.9

※材料の都合で献立変更もあります。 ※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

10月分の給食費の引き落としは、10月26日(金)です。

スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。