



# 10月こんだて表



平成24年度

太田市立南小学校

ISO

ISO

ISO

ISO

ISO

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) 脂肪(g)	一口メモ
			血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)		
2	火	パーカーハウス ギョウにゅう ミネストローネ シーザーサラダ ハンバーグ ケチャップP	ギョウにゅう ベーコン えだまめ ウインナー ハンバーグ チーズ	パーカーハウス バター マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにく パセリ トマト とうもろこし きゅうり	619 27.2 22.8	★今月10日は「目の愛護デー」です。目に良いブルーベリーのジョアがおすすめです！お楽しみに♪
3	水	ごはん ギョウにゅう けんちんじる かぶのしおもみ さばのみそ	ギョウにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば	ごはん あぶら さといも こんにやく さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぶ かぶは	648 24.0 21.2	ルーベリーのジョアがおすすめです！お楽しみに♪
4	木	きなこあげパン ギョウにゅう しおラーメン だいこんサラダ ♪おたのしみヨーグルト	ギョウにゅう きなこ ツナ ぶたにく おたのしみヨーグルト	ツイストパン さとう グラニューとう ちゅうかめん	にんじん だいこん もやし きゅうり はくさい いら しょうが あおじそ	656 27.6 22.9	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
5	金	むぎごはん ギョウにゅう <b>ビーンズカレー</b> こんにやくサラダ	ギョウにゅう ぶたにく だいず	むぎごはん あぶら じゃがいも こんにやく ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご にんにく キャベツ こんにやく きゅうり とうもろこし	699 21.2 17.3	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
9	火	しょくパン ギョウにゅう ミートボールスープ ジャーマンポテト スライスチーズ	ギョウにゅう ベーコン ミートボール スライスチーズ	しょくパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ はくさい ほうれんそう パセリ	700 26.3 27.6	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
10	水	ゆかりごはん ブルーベリージョア かんとくに カラフルサラダ ♪おたのしみ	ブルーベリージョア さつまあげ ちくわ チーズ ♪ とりにく	ごはん こんにやく さとう じゃがいも ドレッシング	にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり ゆかり	629 24.1 11.6	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
11	木	ソフトフランス ギョウにゅう <b>エビとまめのクリームに</b> チーズとアーモンドのサラダ	ギョウにゅう むきエビ ベーコン えだまめ だいず チーズ	ソフトフランス じゃがいも ドレッシング ホワイトルウ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	601 27.7 21.2	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
12	金	さけごはん ギョウにゅう あきやさいのもの にくだんご② ♪おたのしみ	ギョウにゅう とりにく なまあげ にくだんご さけ えだまめ	さとう さといも こんにやく あぶら	にんじん くり しめじ だいこん ごぼう ♪	656 23.2 18.2	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
15	月	ごはん ギョウにゅう さつまいものみそる ひじきサラダ てりやきチキン	ギョウにゅう ぶたにく ひじき チーズ みそ てりやきチキン	ごはん さとう さつまいも ドレッシング	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	622 23.3 18.2	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
16	火	チョコチップパン ギョウにゅう すいとん おさかなサラダ	ギョウにゅう わかめ ぶたにく つくだに あぶらあげ	チョコチップパン すいとん あぶら	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	642 21.8 23.4	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
17	水	ごもくごはん ギョウにゅう なめこじる やきぐりコロッケ	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ えだまめ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん たけのこ ごぼう ねぎ しめじ なめこ だいこん くり	638 22.7 14.1	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
19	金	ごはん ギョウにゅう にくだんごのごもくに すのもの	ギョウにゅう ツナ にくだんご えだまめ わかめ	ごはん こんにやく さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ きゅうり もやし	621 21.3 16.0	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
22	月	ごはん ギョウにゅう こまつなのみそる ごもくきんぴら ぐんまのなっとう	ギョウにゅう みそ あぶらあげ とうふ ちくわ ぐんまなっとう	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら いりごま さとう ♪	にんじん こまつな ごぼう ねぎ	624 23.0 17.5	★「まこもだけ」って知ってますか？太田市の特産物です！24日に「まこも汁」を使っています。
23	火	ロールパン ギョウにゅう おたのしみそば <b>ヨーグルトあえ</b>	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	ロールパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ いら もやし パイナップル みかん おとう パナナ	647 24.4 18.3	★今月の「食費の引き落としは10月26日です。よろしくお願ひします。」
24	水	かみなりごはん ギョウにゅう まこもじる ♪おたのしみ じょうしゅうしゅうまい②	ギョウにゅう ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	かみなりごはん こんにやく あぶら じゃがいも ♪	にんじん だいこん ごぼう まこもだけ ねぎ	676 22.0 19.3	★今月の「食費の引き落としは10月26日です。よろしくお願ひします。」
25	木	こめっこパン ギョウにゅう やさいのスープに ボイルキャベツ ぐんまスコッチエッグ ケチャップP	ギョウにゅう ウインナー ぐんまスコッチエッグ	こめっこパン じゃがいも ごまあぶら あぶら	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ トマト	572 24.4 23.6	★今月の「食費の引き落としは10月26日です。よろしくお願ひします。」
26	金	ごはん ギョウにゅう にらたまスープ ごぼうサラダ つまごいメンチ	ギョウにゅう とうふ たまご つまごいメンチ	ごはん かたくりこ ドレッシング あぶら	にんじん いら えのき もやし ごぼう きゅうり	669 23.2 22.5	★今月の「食費の引き落としは10月26日です。よろしくお願ひします。」
29	月	ごはん ギョウにゅう マーボーとうふ はるさめサラダ	ギョウにゅう ぶたにく みそ しぼりとうふ トウバンジャン	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ いら ねぎ しょうが とうもろこし にんにく きゅうり キャベツ	665 25.6 19.4	★今月の「食費の引き落としは10月26日です。よろしくお願ひします。」
30	火	パンクキンパン ギョウにゅう <b>カレーうどん</b> こまつなサラダ	ギョウにゅう なるとう ぶたにく ツナ	パンクキンパン さとう うどん カレールウ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな レモン ほうれんそう ねぎ	631 23.4 21.3	★31日は「ハロウィン」です
31	水	チキンライス ギョウにゅう パンクキンスープ ♪おたのしみ	ギョウにゅう ベーコン とりにく えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも パター ホワイトルウ ♪	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ トマト	710 25.8 16.1	★31日は「ハロウィン」です



\*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。\*ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。