

平成26年10月 きゅうしょくこんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
			あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえ		きいろ ねつやちからになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ココアパン オムレツ だいたいのミートソースに マカロニスープ	たまご ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	612 22.7 22.7	○じばさん やさい
2	木	ごはん さんまのみぞれに なめこじる ごますあえ	さんま とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	もやし だいこん キャベツ ねぎ コーン なめこ	ごはん さんおんとう じゃがいも	ごま	635 23.9 19.5	こんげつは ふじかけさん
3	金	きなこあげパン ミートボールスープ カラフルサラダ	ミートボール チーズ	ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり しめじ コーン たまねぎ	グラニューとう パン ドレッシング	あぶら	607 20.9 25.4	「きゅうり」 です。
6	月	ごはん にくじゃが やまぶきあえ なし	ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しらたき コーン えだまめ なし	じゃがいも さんおんとう ごはん	あぶら	622 20.7 12.8	
7	火	ごはん にくだんご はるさめスープ まこもだけのちゅうかいため	にくだんご とりにく ハム	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	まこもだけ もやし たけのこ たまねぎ	さんおんとう かたくりこ はるさめ ごはん	ごまあぶら	640 22.2 18.9	しんせんで おいしい
8	水	ロールパン やきそば いかくんサラダ こざかな	ぶたにく いか	ぎゅうにゆう こざかな	にんじん ニラ	キャベツ きゅうり もやし だいこん	ちゅうかめん さんおんとう パン	あぶら	662 28.8 21.6	やさいなので かんしゃして たべましょう
10	金	しょくパン チリコンカン グリーンサラダ	ぶたにく まめ	ぎゅうにゆう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら	580 23.1 18.2	○こんげつは
14	火	ごもくりごはん わかどりのごまてりやき やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ	くり ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	692 25.7 20.1	ぐんまけん でつくられて いる
15	水	ソフトフランス さけのムニエル ミネストローネ こまつなサラダ ブルーベリージャム	さけ いんげんまめ ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん トマト さやいんげん	キャベツ セロリー たまねぎ ブルーベリー	さんおんとう マカロニ パン じゃがいも	あぶら	630 32.0 20.9	まこもだけ
16	木	ごはん とうふのちゅうかに わかめサラダ みかん	とうふ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり メンマ みかん	さんおんとう かたくりこ ごはん ドレッシング	ラーゆ ごまあぶら	657 26.2 18.1	という やさいを きゅうしょくに いれました
17	金	こめっこパン あげぎょうざ しょうゆラーメン こうみづけ	ぶたにく なると	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ねぎ たくわん しょうが メンマ	ぎょうざのかわ ちゅうかめん パン	あぶら ごま	603 25.7 26.8	シャキシャキ
20	月	ごはん ぐんまのなっとう とんじる きりぼしだいこんのもの	ぶたにく とうふ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん	じゃがいも さんおんとう ごはん	あぶら	603 19.1 13.7	して とても おいしい
21	火	むぎごはん さつまいもカレー だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり だいこん	じゃがいも さつまいも むぎごはん	カレールー あぶら ドレッシング	683 20.2 16.5	やさい です
22	水	くろパン さつまあげのあまに おつきりこみ つぼづけあえ はちみつマーガリン	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ きゅうり つぼづけ	ほうとう パン さといも はちみつ さんおんとう	マーガリン ごま	652 26.1 19.7	
23	木	ごはん おやこに キャベツのみそしる ふなきゅうり	とりにく とうふ たまご なると	ぎゅうにゆう	にんじん みつば	たまねぎ キャベツ えのき きゅうり	さんおんとう ごはん じゃがいも	601 27.5 13.6	きゅうしょく	
24	金	ピストレ やまいもとキャベツのコロッケ まこもだけのスープ りんご	ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ りんご たまねぎ まこもだけ	やまいも じゃがいも パン こむぎこ	あぶら	604 18.2 23.7	だよりに クイズを だしたので ちょうせん してみ てください
27	月	ごはん ちくぜんに キャベツのさっぱりあえ ふりかけ	とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゆう	さやいんげん にんじん	たけのこ キャベツ れんこん きゅうり ごぼう にんにく	さといも さんおんとう ごはん	あぶら ドレッシング	662 22.8 17.3	
29	水	ミルクパン わふうスパゲティ ひじきサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし しめじ	スパゲティ さんおんとう パン	バター ごま あぶら	665 22.8 23.5	
30	木	キムチごはん しゅうまい ちゅうかスープ かぼちゃカップケーキ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう わかめ とうにゆう	にんじん チンゲンサイ	はくさい コーン キャベツ えのき たまねぎ	さんおんとう かたくりこ ごはん かぼちゃ こめこ	あぶら	722 25.1 22.0	

※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

10月の給食費の引き落としは10月27日(月)です。前日までに入金をお願いします。