



平成30年10月きゅうしょくこんだてひょう

太田市立太田東小学校



日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				あか		みどり		きいろ		
		主食・飲み物	おかず	からだをつくる 1群	からだをのちうしをととのえる 2群	からだのちようしをととのえる 3群	からだのちようしをととのえる 4群	エネルギーのもとになる 5群	エネルギーのもとになる 6群	
1	月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ   								
2	火	チーズパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン こまつなサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ メンマ	パン めん さんおんとう		588 27.4 20.7
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	のっぺいじる みそやきにく	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ こんにやく ごぼう だいこん	ごはん さんおんとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	665 28.6 20.0
4	木	せわりコッパ ぎゅうにゅう	コンソメスープ ホキフライ ちゅうのうソース だいこんサラダ	ホキフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	609 21.4 23.3
5	金	 しゅうがくじけんしん 								
8	月	 たいいくのひ 								
9	火	まるパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン プチプチサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう プチマリ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン	パン あぶら		654 22.6 17.1
10	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとくに おさかなサラダ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにやく だいこん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さんおんとう		620 23.0 12.7
11	木	くろしょくパン ぎゅうにゅう	マカロニのカレーに コーンソテー かき	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン かき	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	636 23.5 20.8
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	はるさめスープ チンジャオロース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ちんげんさい にんじん	たまねぎ たけのこ	ごはん はるさめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	606 23.0 15.1
15	月	ごはん ショアオレンジ	さんまのおかか ピリからこんにやく あおなのみそしる	さんま とりにく ちくわ	ショア	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら	666 25.9 17.9
16	火	ミルクパン ぎゅうにゅう	わかめうどん チーズサラダ	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ きゅうり	パン		624 25.8 23.7
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに ナムル	とうふ ぶたにく うすらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	ねぎ たまねぎ メンマ きゅうり もやし キャベツ	ごはん さんおんとう	あぶら ごまあぶら らーゆ	631 24.8 19.5
18	木	ココアパン ぎゅうにゅう	ミネストローネ フライドポテト アロエヨーグルト	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ アロエ みかん パイ	パン じゃがいも	オリーブオイル	669 19.3 23.3
19	金	 なかよしえんそく 								
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	みそワタン とりにくとだいのソテー	とりにく だいの なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たけのこ しいたけ キャベツ もやし ねぎ	ごはん ワタン	ごまあぶら	642 25.0 16.6
23	火	はいがパン ぎゅうにゅう	じゃがいものバターに カラフルサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きいるパプリカ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	バター	625 22.0 22.5
24	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	おきりこみ おかかあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう はくさい	ごはん さといも おきりこみ さんおんとう		602 20.6 13.2
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	みそけんちん ぐんまのなっとう きんぴらごぼう	とうふ あぶらあげ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	23.0 18.3
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンハヤシ グリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	ごはん じゃがいも	あぶら	698 21.8 22.6
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	きのこのみそしる とりにくのしおだれやき おかかふりかけ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えのきだけ しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	599 23.6 16.3
30	火	パンキンパン ぎゅうにゅう	さつまいものシチュー わかめサラダ かぼちゃプリン	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	パン じゃがいも さつまいも		656 20.5 24.1
31	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう	とんじる からみあえ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら らーゆ	648 25.3 20.1

★材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
★米、牛乳は太田市産を使用しています。★野菜はすべて加熱してあります。

10月の給食費の引き落としは 10月26日(金)です。
前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。