

10月 こんだてひょう

献立名	献立名	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal	
		(赤) 肉や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える			
1 火		とみんのひ					
2 水	マーボーどん ハンサンスー なし	ふたにく・こうやどうふ だいず・とうふ・みそ・ハム きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん はるさめ・こまあぶら	なし にんじん・たまねぎ・たけのこ しいたけ・ねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし	548 22.1 15.7 2.1	Kcal g g g	
3 木	まるパン スパニッシュオムレツ こまつなのソテー コーンポタージュ	チーズ・なまクリーム ベーコン・たまご・ウインナー とうにゅう きゅうにゅう	まるパン あぶら・じゃがいも	たまねぎ・こまつな・にんじん もやし・クリームコーン ホールコーン	525 23.1 25.6 2.2	Kcal g g g	
4 金	【うんどうかいおうえんこんだて】 ソースチキンカツどん わふうこまつなサラダ こうはくかんでんポンチ	カルピス とりたぐ・ツナ こなかんでん きゅうにゅう	こめ・むぎ・こむぎこ パンこ・さとう こまあぶら	キャベツ・こまつな・にんじん きゅうり・ホールコーン・たまねぎ ハイナッフル(缶)・アセロラジュース	549 22.1 12.8 1.2	Kcal g g g	
7 月		うんどうかいふりかえきゅうぎょうび					
8 火	チキンライス ポテトのハニーサラダ れいとうみかん	とりにく きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・はちみつ	たまねぎ・グリーンピース・きゅうり ホールコーン・にんじん・キャベツ れいとうみかん	521 16.6 15.5 1.6	Kcal g g g	
9 水	ごはん かんこくふうハンバーグ もやしのナムル とうふとわかめのスープ	ふたにく・だいず・みそ ベーコン・わかめ・とうふ きゅうにゅう	こま こめ・むぎ・こまあぶら マヨネーズ・パンこ・さとう	にら・しいたけ・キャベツ はくさい・キムチ・もやし にんじん・たまねぎ・ねぎ	577 24.2 23.1 2.0	Kcal g g g	
10 木	アップルトースト ポークビーンズ ツナコーンサラダ ぶどう	なまクリーム・こなチーズ だいず・ふたにく ウインナー・ツナ きゅうにゅう	バター しょくパン・グラニューとう あぶら・じゃがいも さとう・こめこ	りんご・ぶどう たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり・ホールコーン	561 21.2 26.6 2.4	Kcal g g g	
11 金	ごはん にくじゃが きびなこのあまからあげ きりほしだいこんのさっぱりあえ	きびなご ふたにく・ハム きゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・つきこんにゃく さとう・こまあぶら	にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり きりほしだいこん	571 23.2 15.7 2.0	Kcal g g g	
14 月		たいいくのひ					
15 火	【じゅうさんやこんだて】 くりおこわ ホッケのしおやき こまつなのおひたし つきみじる	ほっけ おおか・とうふ とりにく・あぶらあげ きゅうにゅう	こめ・むぎ・くり しらたまこ・さといも	こまつな・もやし・にんじん えのきたけ・かぼちゃ ねぎ・だいこん	560 26.1 15.4 2.3	Kcal g g g	
16 水	こうやどうふのそぼろどん もやしとはるさめのスープ りんご	ふたにく・だいず こうやどうふ・みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら	りんご にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな	529 21.9 15.7 2.0	Kcal g g g	
17 木	シャンハイやきそば はるまき あんにとどうふ	ふたにく・こなかんでん とうにゅう きゅうにゅう	むしちゅうかめん・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら・こむぎこ はるまきのかわ	にんじん・しいたけ・たまねぎ こまつな・ねぎ・たけのこ・もやし みかん(缶)・ハイナッフル(缶)	587 21.5 20.9 2.1	Kcal g g g	
18 金	ごはん さばのみそに しおこんぶいりそくせきづけ さわにわん	さば ふたにく・みそ しおこんぶ・あぶらあげ きゅうにゅう	こま こめ・むぎ・さとう あぶら・しらたき	きゅうり・キャベツ・ねぎ にんじん・しいたけ・だいこん	511 23.7 18.4 1.6	Kcal g g g	
21 月	ごはん あさりとりのつくだに さけのきのこチーズやき やさいのからしあえ じゃがいものみそじる	さけ・チーズ のり・あさり・なぐわ とうふ・あぶらあげ・みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	しめじ・えのきたけ たまねぎ・キャベツ・こまつな にんじん・もやし	557 27.9 19.2 2.3	Kcal g g g	
22 火	きなことうにゅうトースト ワークシチュー わかめとコーンのサラダ バナナ	きなこ・とうにゅう ふたにく・わかめ きゅうにゅう	バター しょくパン・あぶら さつまいも・こむぎこ さとう	バナナ たまねぎ・にんじん ホールトマト・パセリ きゅうり・キャベツ・ホールコーン	584 18.7 22.0 2.2	Kcal g g g	
23 水	【かいこうきねんこんだて】 せきはん しるみさかなのたつたあげ れんこんいりごもくいため かきたまじる	メルルーサ さきかけ・あずき ふたにく・とうふ・たまご きゅうにゅう	こま こめ・もちこめ・あぶら こまあぶら・さとう つきこんにゃく	れんこん・にんじん さやいんげん・えのきたけ	584 18.7 22.0 2.2	Kcal g g g	
24 木		かいこうきねんび					
25 金	ごはん レバーとポテトのちゅうかあげ もやしのこまあえ はるさめスープ	レバー・ふたにく きゅうにゅう	こま こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう こまあぶら・はるさめ	にんじん・もやし こまつな・しいたけ キャベツ・ねぎ	554 24.0 15.5 1.6	Kcal g g g	
28 月	ごはん さかなのすふたふう ナムル わかめスープ	まんだい ベーコン・とうふ・わかめ きゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こまあぶら	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・にんにく・ねぎ	530 20.3 16.9 1.6	Kcal g g g	
29 火	【SDGsへみんなのきょうしやく】 さつまいもごはん とりのからあげ こまつなのいそかあえ すましじる きつかみかん	とりにく・のり あぶらあげ・わかめ きゅうにゅう	こめ・むぎ さつまいも・あぶら	こまつな・もやし・にんじん えのきたけ・ねぎ みかん	556 24.7 17.4 1.9	Kcal g g g	
30 水	てづくりおばけナン パンプキンキーマカレー フレンチコーンサラダ ハイナッフル	ふたにく・こうやどうふ レンズまめ きゅうにゅう	きょうりきこ さとう・オリブ油・あぶら	ハイナッフル かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ホールトマト・キャベツ きゅうり・ホールコーン	563 22.1 20.4 2.4	Kcal g g g	
31 木	やきぶだりチャーハン ごもくスープ オレンジ	たまご・ふたにく わかめ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・こまあぶら	にんじん・たけのこ・ねぎ グリーンピース・もやし・たまねぎ しいたけ・えのきたけ チンゲンサイ・オレンジ	505 20.5 17.2 1.8	Kcal g g g	

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。