

10月こんでてひょう

家庭数配布

ちひ	びょう	こんでて		ちひ	ちひ	ちひ	ちひ	ちひ	行事	13歳*
ひ	う			ちひ	ちひ	ちひ	ちひ	ちひ	ひとくちメモ	(kcal)
2	水	チンジャオロース丼	ポテトサラダ わかめスープ バナナ	豚肉、牛乳、とり肉、とうふ、わかめ	米、麦、油、さとう、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、オリーブ油、ごま	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、バナナ		一斉研究日 4時間授業	579	
3	木	きのこごはん	れんこん入り卵焼き 小松菜と油あげの煮浸し すまし汁 オレンジ	油揚げ、牛乳、とり肉、たまご、大豆、ちくわ、とうふ	米、麦、さとう、油	ほんしめじ、えのきたけ、しいたけ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、こまつな、オレンジ			567	
4	金	とうふめし	さけの香味焼き ちくわのごまダレサラダ さつまいもの揚げ	鶏肉、とうふ、牛乳、サケ、ちくわ、わかめ	米、麦、油、さとう、ごま、ごま油、さつまいも、黒砂糖	ほんしめじ、にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし			597	
7	月	ごはん さばふりかけ	鯖の味噌煮 もやしのおひたし えのきのうまみ汁	粉かつお、あおのり、ちりめんじゃこ、牛乳、サバ、ちくわ、鶏肉、とうふ	米、麦、さとう、ごま	もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、だいこん、梨			544	
8	火	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のごまあえ 生揚げのみそ汁 ブドウ(食べ比べ)	牛乳、豚肉、生揚げ、大豆	米、麦、ごま、さとう、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、巨峰、マスカット	☆秋の食べ比べ ぶどうの食べ比べをします。旬の巨峰とシャインマスカットを味わいます。	546		
9	水	厚揚げキムチ丼	はるさめスープ きゃべつとかぶの炊き揚げ	豚肉、生揚げ、牛乳、ベーコン	米、麦、油、さとう、かたくり粉、ごま油、はるさめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、はくさいキムチ漬、もやし、しいたけ、こまつな、キャベツ、かぶ		568		
10	木	丸パン(イギリス)	フィッシュ&チップス(イギリス) スコッチブロス(イギリス) オレンジ	牛乳、ホキ、ベーコン、とり肉	丸パン、小麦粉、かたくり粉、上新粉、油、じゃがいも、押麦	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、オレンジ	☆世界の料理 イギリス スコッチブロスの名前の意味はスコットランドのブロス(スープ)です。イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。本場ではラム肉を使いますが、給食用に鶏肉を使って作りました。	546		
11	金	ごはん ごまさばふりかけ	いかの石垣揚げ 小松菜と大豆のサラダ あんかけ汁	イカ、たまご、ハム、大豆、とり肉、油揚げ、牛乳	米、麦、さとう、ごま、油、かたくり粉、小麦粉、こんにゃく、ごま油	こまつな、キャベツ、しいたけ、にんじん、だいこん、ほんしめじ		579		
15	火	ごましらすごはん	豆腐のまごあげ ひよこ豆のサラダ わかめのみそ汁 みかん	しらす干し、牛乳、とうふ、鶏肉、たまご、ひよこめ、まぐろ缶、わかめ	米、麦、ごま、かたくり粉、油、さとう、オリーブ油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ホールコーン、ねぎ、みかん		598		
16	水	ごはん	さんまのかばやき 春雨のいためもの かきたま汁	牛乳、さんま、鶏肉、とり肉、とうふ、たまご	米、麦、小麦粉、かたくり粉、油、さとう、ごま、はるさめ、ごま油、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、しいたけ		649		
17	木	小松菜ピスキューパン	じゃこのサラダ ホワイトシチュー なし	たまご、牛乳、ちりめんじゃこ、とり肉、牛乳、豆乳、粉チーズ、生クリーム、大豆	食パン、バター、アーモンド粉、さとう、小麦粉、ごま、油、ごま油、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ホールコーン、たまねぎ、梨	1.2年 遠足	701		
18	金	高野豆腐入り親子丼	小松菜のおろし煮びたし きのこ汁	牛乳、とり肉、凍り豆腐、たまご、ひじき、油揚げ、おかつ	米、麦、油、こんにゃく、さとう、さといも、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、しいたけ、足切、ほんしめじ、なめこ、ねぎ	6年 体育大会	555		
21	月	チャーハン	レバーのカレー揚げ 小松菜のサラダ ふわふわ豆腐スープ	豚肉、なると、たまご、豚レバー、ひじき、とり肉、とうふ、牛乳	米、麦、油、かたくり粉、ごま油、ごま	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、グリーンピース、もやし、こまつな、はくさい		605		
22	火	けんぞぼろのつけ ごはん	わかさぎのから揚げ じゃがいもの中華あえ もずくのスープ オレンジ	鶏肉、牛乳、わかさぎ、ハム、もずく、とうふ	米、麦、油、さとう、ごま油、小麦粉、かたくり粉、じゃがいも、ごま	しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、チンゲンツァイ、オレンジ		591		
23	水	カレーライス	わかめコーンサラダ フルーツポンチ	とり肉、わかめ、ちくわ、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、みかん缶、パイ缶、白桃	就学時健診 給食後下校	639		
24	木	フレンチトースト	ハンガリアシチューレ豆 わかめサラダ 巨峰 粒	たまご、牛乳、豆乳、牛乳、鶏肉、レンズまめ、わかめ、まぐろ缶	食パン、さとう、バター、油、じゃがいも、小麦粉、ごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、こまつな、ホールコーン、巨峰		631		
25	金	けんちんうどん	ししゃもの焼き南蛮漬 もやしと海藻のサラダ いがくりポテト	生揚げ、ししゃも、わかめ、牛乳、生クリーム、たまご、牛乳	ごま油、こんにゃく、さといも、じゃがいも、うどん、さとう、油、さつまいも、バター、そうめん	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、とうがらし、キャベツ、もやし、たまねぎ	☆秋の献立 いがくりポテトはいががついているくりをモチーフに給食室で手作りします！ いがのどんがりはそうめんの中身はサツマイモです	582		
28	月	秋の香りごはん	さけの塩こうじやき 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	とり肉、油揚げ、しろうさけ、わかめ、牛乳	米、麦、油、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	にんじん、ほんしめじ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ	☆秋の献立	546		
29	火	ココアクリームサンド	大根のびりからサラダ ポークビーンズ なし	たまご、牛乳、生クリーム、わかめ、ハム、豚肉、大豆	コッパパン、さとう、コーンスターチ、バター、油、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも、小麦粉	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト缶、こまつな、梨		591		
30	水	きのこ和風 スパゲティ	かかアーモンドのサラダ パンブキンパイ	とり肉、粉チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ、生クリーム	油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、ごま油、アーモンド、さとう、バター、パイシート	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ほんしめじ、ピーマン、キャベツ、もやし、かぼちゃ	☆ハロウィン 昨年度も大人気だったパイ生地をかぼちゃを包んだパイを提供します。	624		
31	木	赤飯	ぶりの照り焼き さつまいもの筑前煮 紅白はんぺんのすまし汁	ささげ、牛乳、ぶり、とり肉、大豆、あらははんぺん	もち米、米、ごま、さとう、かたくり粉、油、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、れんこん、しいたけ、にんじん、たけのこ、さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	☆開校記念日給食 今年開校67周年を迎える西一江小学校のお祝いで赤飯、出世魚のぶりや、紅白のはんぺんの汁を提供します。	609		

献立や使用食材は、食材料や状況により変更することがあります。ご了承ください。