

学校給食こんだて表

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
10	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ コーン	632	25.6
11	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめのサラダ 入学・進級おめでとう いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン いちご	678	20.8
12	水	アップル こめこパン	牛乳	ミニオムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのチキンとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうにゅう	こめこパン こめあぶら タピオカでんぷん さとう マカロニ こめこ じゃがいも	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは とうな	619	27.9
13	木	はるいろ ごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのこんぶあえ だんごいりおはなみのっぺいじる	たまご わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ こめあぶら ごま あまざけ でんぷん しらたまもち	にんじん もやし とうな コーン だいこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく	580	21.1
14	金	ごはん	牛乳	とりのこうみやき きりぼしだいこんのごますあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ みそ だいず	こめ ごまあぶら でんぷん こむぎこ ごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ キャベツ	652	25.4
17	月	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげだししょうゆかけ いそマヨあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう めぎす かつおぶし のり とりにく こうやどうふ たまご	こめ こめこ こめあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん	672	28.5
18	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナととうなのそぼろどん ローストポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず とうふ うちまめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	680	25.4
19	水	こくとう パン	牛乳	やきキャベツメンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	コッペパン くるざとう ラード でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ オリーブゆ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン にんにく トマト	620	23.7
20	木	かやく ごはん	牛乳	【食育の日献立:大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ	こめ ごまあぶら マヨネーズ さとう	にんじん ごぼう しらたき きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい はねぎ	632	28.8
21	金	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとごさかなのごまがらめ きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう こんぶ たまご だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん こめあぶら さつまいも ごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ きゅうり キャベツ	632	25.0
24	月	ごはん	乳飲料 (グリーン)	ぎょうざ もずくのチャプチェ あつあげちゅうかに	にゅういんりょう ぶたにく とりにく さつまあげ もずく あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんにく にんじん メンマ こまつな	631	22.7
25	火	ごはん	牛乳	かわいいのレモンソース あおだいずのなめたけあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう カレイ あおだいず とうふ たまご みそ	こめ でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが レモンじる ほうれんそう もやし なめたけ にんじん たまねぎ にら	635	27.6
26	水	ごはん	牛乳	いかのしおこうじやき ひじきとだいずのいために はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう いか ひじき ちくわ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	612	28.6
27	木	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき カレーふうみおひたし ふのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ハム みそ	こめ さとう ごまあぶら ふ	たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ ほうれんそう	602	24.2

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.3g

食塩：2.0 g

☆今月の吉川食材は「冬菜」です。 ☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。