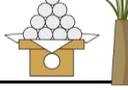


10月給食献立表

平成29年 給食回数 全21回

十四山西部小学校

曜日	献立名		おもに体をつくる もとなるもの(あかいり)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
2月	ごはん	さけのパンこやき よしのじる ひじきのいために ココア牛乳のもと	牛乳 さけ とうふ ひじき まぐろあぶらづ だいず はんぺん	にんじん だいこん しめじ ねぎ さやいんげん パセリ	こめ マネーズ 107牛乳のもと パンこ さといも でんぶん こんにゃく あぶら さとう	
3火	ごはん	えびチリソース ちゅうかスープ ナムル てづくりみかんゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ えびフリッター	はくさい にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう 甘藷みかん カブジュース にんにく	こめ あぶら さとう ごま ゼリーのもと	
4水	えだまめ	れんこんサンドフライ おつきみじる ごまあえ おつきみだんご	牛乳 とりにく あぶらあげ れんこんサンドフライ とうふ うずらたまご かたかまぼこ	にんじん しいたけ えだまめ えのきだけ みつば こまつな もやし	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま おつきみだんご	『おつきみ献立』
5木	ごはん	しゅうまい にくじゃが さんしょくあえ	牛乳 ぶたにく しゅうまい ハム	にんじん グリンピース たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	
6金	ちゅうかめ	しょうゆラーメン ちゅうかあえ てづくりくりのケーキ	牛乳 ぶたにく うずらたまご なると ハム とうにゅう たまご	たけのこ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい	ちゅうかめん さとう あぶら ホットケーキミックス マーガリン くり	
10火	ごはん	けんちんしのだのにつけ こうやどうふのたまごとし そくせきづけ ブルーベリーゼリー	牛乳 こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご けんちんしのだ	にんじん たまねぎ みつば しいたけ きゅうり キャベツ たくあづけ	こめ さとう ブルーベリーゼリー	目のあいごデー
11水	ごはん	さんまのかばやき いものこじる ほうれんそうのあえもの りんご	牛乳 さんま とりにく なまあげ	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし りんご	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん	
12木	ごはん	ぎゅうどん やさいとたまごのあえもの さつまいもとくりのタルト	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ いりたまご	たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう タルト	
13金	あげパン	にくだんごのトマトに コールスローサラダ	牛乳 だいず にくだんご	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース トマト キャベツ きゅうり	ミルクロールパン あぶら さとう じゃがいも でんぶん マヨネーズ	
16月	ごはん	さわらのいなまんふうやき じもとのやさいたつぶりじる こまつなのごまあえ あおぎりみかん	牛乳 とりにく とうふ さわら みそ かまぼこ	にんじん だいこん みつば しいたけ ねぎ こまつな もやし みかん	こめ さといも さとう あぶら ごま	『ぎょうどりょうり献立』
17火	ごはん	とりにくのからあげ みそじる みつばのあえもの	牛乳 とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ ハム	しょうが にんじん だいこん えのきだけ ねぎ みつば キャベツ	こめ でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	<p>いなまんとは こどものほら (いな)のおなか、 ぎんなんや、し いたけをねりこ んだみそをぎっ しりつめてやい たきょうどりよ うりです。みそ をまんじゅう の”あん”にみ たて、「いなま んじゅう」とい います。給食で は、そのみそを、 さわらのうえに、 のせてやきまし た。きょうどの あじを、たのし んで、たべてく ださい。</p>
18水	こがたロール	やきそば ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく いか ちくわ あおのりこ まぐろあぶらづけ ヨーグルト	キャベツ にんじん バにしょうが ごぼう きゅうり パナナ ホールコーン りんご もも	こがたロールパン やきそば あぶら マヨネーズ さとう	
19木	むぎごはん	カレーライス やさしいサラダ ひとくちぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ むぎ あぶら カレールウ ドレッシング 一口ゼリー	
20金	しらたまだん	ごもくうどん いかフリッター チンゲンサイのあえもの	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ いかフリッター	にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ しいたけ ホールコーン チンゲンサイ もやし	しらたまうどん でんぶん あぶら さとう	
23月	なめしごはん	ちくわのいそげ とんじる ときあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ちくわ あおのり かつおぶし	なめしのもと えのきだけ ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう だいこん	こめ こんにゃく こむぎこ あぶら さとう	
24火	ごはん	はるまき はっほうさい パンパンジー	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご はるまき ささみみずに	はくさい チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ ヤングコーン きゅうり キャベツ ホールコーン	こめ あぶら さとう でんぶん あぶら ねりごま	
25水	ピザトースト	アルファベットスープ ゼリーポンチ	牛乳 ウインナー ささがきチーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン キャベツ マッシュルーム にんじん トマト ホールコーン フロッキー パイン もも りんご	スライスパン ブロックゼリー あぶら アルファベットマカロニ	
26木	ごはん	しろごまつくね ちくぜんに ごまあえ てづくりりんごゼリー	牛乳 しろごまつくね とりにく なまあげ うずらたまご ちくわ	れんこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな もやし りんご りんごジュース	こめ こんにゃく さとう ごま ゼリーのもと	
27金	ごはん	いわしのうめに かきたまじる やさしいのこんぶあえ かき	牛乳 たまご かまぼこ とうふ いわしのうめに しおこんぶ	えのきだけ にんじん ほうれんそう はくさい きゅうり かき	こめ でんぶん	
30月	ごはん	セレクトフライ (コロッケ サケフライ) だいこんのそぼろに ツナとみずなのあえもの	牛乳 とりひきにく なまあげ はんぺん まぐろあぶらづけ セレクトフライ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが みずな キャベツ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	
31火	ごはん	ドライカレー やさしいポトフ ハロウィンデザート	牛乳 ぶたひきにく ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム えだまめ ホールコーン セロリー	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	ハロウィン

(今月の平均栄養価) エネルギー654kcal、たんぱく質26.3g、脂質29%

※献立は都合により変更する場合があります。