



がつ きゅうしょく こんだてひょう

# 10月給食献立表

平成30年10月 給食回数 全22回 (1・2・3・5年22回、4年21回、6年19回)

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともなるもの(あかいり)		おもに体のちようしをととのえる もともなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もともなるもの(きいろ)		びごう
1 す 月	こ は 牛	し ん 乳 てまきすし(たまご、ツナマヨ、いか) なすのみそしる	牛 乳 のり たまごやき ツナ いか わかめ とうふ あぶらあげ みそ	牛 乳 きゅうり にんじん なす えのきたけ ねぎ	こ め さとう マヨネーズ あぶら				
2 火	こ は 牛	ん 乳 さけのパンこやき ひじきのいために かきたまじる キャラメル牛乳のもと	牛 乳 さけ ひじき ツナ はんぺん たまご かまぼこ とうふ	牛 乳 ハセリ にんじん さやいんげん えのきたけ みつば	こ め マヨネーズ パンこ こんにやく あぶら さとう でんぷん キャラメル牛乳のもと	6年生給食なし			
3 水	あ げ 牛	パ ン 乳 にくだんごのトマトに コールスローサラダ	牛 乳 だいず ミートボール	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ミ ルクロールパン あぶら さとう じゃがいも でんぷん マヨネーズ	6年生給食なし			
4 木	こ は 牛	ん 乳 ぎゅうどん こまつなごまあえ あべかわだんご	牛 乳 ぎゅうにく かまぼこ きなこ	たまねぎ ねぎ こまつな もやし	こ め こんにやく さとう あぶら ごま もち				
5 金	ち め 牛	う か ん 乳 みそラーメン ちゅうかあえ くりのケーキ	牛 乳 ふたにく なると たまご ハム とうにゅう たまご	にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ ちんげんさい はくさい	ち ゅうかめん さとう あぶら ホットケーキのもと パター くり				
9 火	こ は 牛	ん 乳 さんまのかばやき みつばのあえもの えびしんじょのすましじる ブルーベリーゼリー	牛 乳 さんま とうふ えびしんじょ	みつば もやし にんじん はくさい こまつな	こ め あぶら さとう ごま ブルーベリーゼリー				
10 水	む ご 牛	は ん 乳 ハヤシライス だいこんサラダ てづくりプリン	牛 乳 ふたにく にかまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん こまつな とうもろこし	こ め むぎ じゃがいも ハヤシウ さとう あぶら プリンのもと				
11 木	こ は 牛	ん 乳 はっほうさい はるまき ナタデココボンチ	牛 乳 ふたにく いか うずらたまご はるまき ナタデココ	はくさい ちんげんさい もやし にんじん ヤングコーン しいたけ バイン もも	こ め あぶら さとう でんぷん				
12 金	こ は 牛	ん 乳 とりにくのレモンやき ジャーマンポテト けんちんじる	牛 乳 とりにく ウィンナー とうふ	レモン ハセリ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ にんじん	こ め ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく				
15 月	こ は 牛	ん 乳 ぎょうざ ハンハンジーサラダ ちゅうかスープ	牛 乳 ぎょうざ とりにく わかめ	きゅうり とうもろこし きくらげ にんじん はくさい だけのこ	こ め あぶら ごま さとう はるさめ				
16 火	こ は 牛	ん 乳 てづくりはんぺん しおこんぶあえ だいこんのみそしる とうにゅうデザート	牛 乳 さかなのすりみ しおこんぶ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	へにしょうが にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	こ め あぶら とうにゅうデザート				
17 水	む ご 牛	は ん 乳 カレーライス だいずのかみかみサラダ ヨーグルト	牛 乳 ふたにく だいず ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ えだまめ	こ め むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ				
18 木	ゆ か 牛	り ん 乳 さわらのこうみやき いそあえ ふたじる	牛 乳 さわら のり ふたにく とうふ みそ	ゆかり しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ごぼう	こ め ごま さとう こんにやく				
19 金	こ は 牛	ん 乳 コロッケ ごぼうサラダ ふのすましじる ミニドック(メープル)	牛 乳 コロッケ ツナ かまぼこ	ごぼう きゅうり にんじん だいこん しいたけ こまつな	こ め あぶら ドレッシング しらたまふ ミニドック(メープル)				
22 月	こ は 牛	ん 乳 いわしのはっちょうみそに きんぴらごぼう よしのじる てづくりりんごゼリー	牛 乳 いわしのはっちょうみそに ふたにく とりにく かまぼこ とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ りんごりんごジュース	こ め こんにやく さとう あぶら さといも でんぷん ゼリーのもと				
23 火	こ は 牛	ん 乳 おやこに れんこんチップス そくせきづけ もものタルト	牛 乳 とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん きゅうり キャベツ たくあんづけ	こ め じゃがいも さとう あぶら もものタルト	<p>ザンギ:ほっかいどうのご とうちグルメ。しょうゆやし おこしやうなどでのうこうな あじつけをしたからあげの こと。 いしかりなべ:ほっかいどう のきょうどりより。さけとや さいさいれ、みそであじつ けたなべ。</p>			
24 水	フ レ ン ト 牛	チ ト ス 乳 ポークビーンズ ツナサラダ	牛 乳 たまご 牛乳 だいず ふたにく ツナ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ス ライスパン さとう マーガリン じゃがいも でんぷん あぶら ドレッシング				
25 木	こ は 牛	ん 乳 みそおでん めひかりフライ キャベツとちんげんさいの のりすあえ ひとくちぶどうゼリー	牛 乳 ふたにく なまあげ うずらたまご こんぶ みそ めひかりのフライ のり	だいこん にんじん キャベツ ちんげんさい	こ め さといも こんにやく さとう あぶら ゼリー	4・6年生給食なし			
26 金	こ は 牛	ん 乳 てづくりハンバーグ やさしいソテー さつまじる	牛 乳 ぎゅうにく ふたにく とうふ たまご 牛乳 ウィンナー みそ	たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん しめじ ねぎ	こ め パンこ あぶら さとう でんぷん こんにやく さつまいも				
29 月	こ は 牛	ん 乳 だいこんのそぼろに セレクトフライ ①レンコンサンドフライ ②しるみざかなフライ こまつなとハムのあえもの	牛 乳 とりにく なまあげはんぺん ①レンコンサンドフライ ②しるみざかなフライ ハム	だいこん にんじん さやいんげん しょうが こまつな	こ め さとう でんぷん あぶら ごま	☆セレクト きゅうしょく			
30 火	こ は 牛	ん 乳 ザンギ いしかりじる とうもろこしサラダ メロンゼリーボンチ	牛 乳 とりにく さけ みそ こんぶ	しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ とうもろこし きゅうり バイン ももレモン	こ め あぶら ごむぎこ でんぷん こんにやく じゃがいも マヨネーズ メロンゼリー さとう	きょうどりより こんだて 『ほっかいどう』 			
31 水	こ は 牛	ん 乳 ごぼういりつくね ツナかつおぶし きょうらうみそしる てづくりパンフキンパイ	牛 乳 ごぼういりつくね ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	みずな キャベツ だいこん ねぎ しめじ かぼちゃ	こ め さとう ごま さといも バター パイきじ	『ハロウィンこんだて』 			

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー661kcal、たんぱく質26.7g、脂質29.4% ※小学校中学年を基準としています。