10月給食献立表

今月の給食目標
すききらいしないで食べよう

明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまに こんにゃくサラダ	とりにく さつまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ きゅうり	こめ さんおんとう こんにゃく	ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら	588 kcal 25.3 g
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり ワンタンじる てまきのり	ぶたにく なっとう みそ ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さんおんとう ワンタンのかわ	あぶら	573 kcal 24.4 g
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレーシチュー かいそうとちりめんじゃこのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ　ふのり こんぶ ちりめんじゃこ とさかのり	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう ルウ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	575 kcal 22.2 g
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのだいこんおろしソース はくさいのかおりあえ やさいのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ はねぎ こまつな	しょうが　はくさい だいこん　キャベツ もやし　たまねぎ	こめ さんおんとう		578 kcal 21.9 g
7 水	コッペパン ぎゅうにゅう	チリコンカン フレンチサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さんおんとう	あぶら ドレッシング	582 kcal 26.1 g
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのレモンあげ こふきいも れんこんのきんぴら	いか ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	れんこん レモンじる	こめ さんおんとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	642 kcal 26.3 g
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ もずくのスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう もずく ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	604 kcal 21.8 g
14 水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ナポリタンスパゲティ ごまネーズあえ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ たまねぎ	パン さんおんとう スパゲティ	あぶら　ごま ノンエッグ マヨネーズ	573 kcal 22.7 g
❀食育の日❀　三重県でとれた、さといもを使って「そうへいじる」をつくります。									
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのにつけ もやしのあえもの そうへいじる	まぐろ ぶたにく あぶらあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	しょうが　にんにく もやし ごぼう たけのこ	こめ こんにゃく さんおんとう さといも		557 kcal 28.1 g
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	ごぼうととりにくのあまがらめ だいこんのにもの	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが だいこん ほししいたけ	こめ かたくりこ こんにゃく さんおんとう	あぶら ごま	601 kcal 21.8 g
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい だいがくいも	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ	こめ かたくりこ さんおんとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	642 kcal 20.9 g
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーいため バンサンスー	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　きゅうり	こめ さんおんとう ルウ はるさめ	あぶら ごまあぶら	646 kcal 23.3 g
21 水	コッペパン ぎゅうにゅう	イタリアンふうそぼろ やさいのスープに	ツナ だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	パン　パンこ さんおんとう じゃがいも	あぶら	580 kcal 25.0 g
22 木	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきに わふうサラダ	ぶたにく やきどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう　しろねぎ はくさい ほししいたけ もやし　きゅうり	こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら	567 kcal 24.4 g
❀十三夜❀　大豆を使って「かつおとだいずのあまみそあえ」をつくります。									
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおとだいずのあまみそあえ キャベツのしそあえ けんちんじる	かつお だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しそ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ　さといも かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	626 kcal 29.6 g
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが のりずあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さんおんとう こんにゃく	あぶら	576 kcal 21.9 g
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしょうがに チンゲンサイのごまあえ ぶたじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さんおんとう こんにゃく	ごま	630 kcal 25.2 g
28 水	こくとうパン ぎゅうにゅう	はくさいのクリームに きせつやさいのあじわいサラダ	とりにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ はくさい	パン　こむぎこ かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	649 kcal 25.9 g
29 木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ビーフンスープ あおりんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ	たまねぎ　キムチ もやし	こめ ビーフン ゼリー	あぶら ごまあぶら	568 kcal 18.6 g
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ コンソメキャベツ 五目スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ パンこ かたくりこ	あぶら	608 kcal 17.9 g
31 土	ベンネアラビアータ ぎゅうにゅう	フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく みかん　もも パインアップル	ペンネマカロニ	あぶら	531 kcal 21.3 g