

令和4年度10月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
3	月	ソフトめん					小麦粉		659kcal 25.2g 25%	
		ミートソース	豚肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト グリンピース しょうが セロリ	小麦粉 砂糖	バター 油			
		まめいりだいがくいも	大豆			さつまいも 砂糖 でん粉	ごま 油			
		コールスローサラダ			胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		オレンジ			オレンジ					
4	火	むぎごはん					米 麦		615kcal 24.8g 26%	
		とりみそカツ	鶏肉 卵 みそ			小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま			
		わふうサラダ		のり	小松菜 キャベツ コーン	砂糖	ごま油			
		のっぺいじる	生揚げ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃが芋 でん粉				
		バナナ			バナナ					
5	水	きなこあげパン	黄な粉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	624kcal 20.9g 34%	
		ツナサラダ	ツナフレーク		胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉	バター			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
6	木	むぎごはん					米 麦		618kcal 21.0g 28%	南4年なし
		さんまのかばやき	さんま		しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
		やさいのおろしあえ		かつお節	小松菜 キャベツ 胡瓜 大根	砂糖				
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう ねぎ	じゃが芋	ごま油			
		りんご			りんご					
7	金	さつまいもごはん					さつまいも 米	ごま	579kcal 20.9g 27%	十三夜献立
		がんものふくめに	がんもどき			砂糖				
		キャベツのじゃこあえ		ちりめんじゃこ	キャベツ 小松菜					
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 人参					
		おつきみだんご				上新粉 砂糖				
11	火	むぎごはん					米 麦		588kcal 24.6g 21%	目の愛護デー 献立
		ぶたにくのしょうがに	豚肉		玉ねぎ 人参 にんにく しょうが こんにゃく	砂糖 でん粉	油			
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 キャベツ					
		はくさいのみそじる	油あげ 豆腐 みそ		白菜 チンゲン菜					
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁	砂糖				
12	水	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	604kcal 22.9g 33%	
		スラッピージョーサンドのぐ	豚肉 大豆		にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		くきわかめサラダ		茎わかめ	胡瓜 キャベツ コーン 枝豆	砂糖	ごま			
		やさいスープ	ベーコン		人参 キャベツ チンゲン菜					
		ミニレモンゼリー			レモン果汁	砂糖				
13	木	むぎごはん					米 麦		675kcal 24.5g 29%	共和幼なし
		やさしいりさけフライ	鮭		玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	マヨネーズ(卵入り) 油			
		ひじきとだいずのいために	油あげ 大豆	ひじき	人参 糸こんにゃく 干し椎茸 枝豆	砂糖	ごま油			
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが しめじ	じゃが芋				
		りんご			りんご					
14	金	スパゲッティナポリタン	ウインナー		人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	スパゲッティ	油	595kcal 21.3g 43%	蕪小 富士美幼なし	
		とりにくのからあげ	鶏肉		にんにく しょうが	でん粉 小麦粉	油			
		やさいのさっぱりあえ			胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		なし			梨					
17	月	むぎごはん					米 麦		539kcal 24.9g 22%	
		さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ		玉ねぎ キャベツ しめじ	砂糖	バター			
		ポパイサラダ	ささ身フレーク		もやし コーン ほうれん草 人参	砂糖				
		とうふのすましじる	豆腐 海老団子	わかめ	玉ねぎ えのき 小松菜					
		パイナップル			パイナップル					

18	火	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	597kcal 20.1g 24%	
		さつまいもコロケ				さつまいも パン粉 小麦粉 マッシュポテト	油		
		キャベツのごますあえ			小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	みそ 卵 豆腐		玉ねぎ えのき チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
19	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	652kcal 25.5g 24%	ふるさと給食 の日 市内統一献立
		とりにくのわさびレモンソース	鶏肉		わさびの茎(伊豆産) レモン果汁 ねぎ	砂糖 でん粉			
		ブロッコリーサラダ	ツナフレーク		ブロッコリー(静岡県産) キャベツ コーン	砂糖	油		
		きのこスープ	ベーコン	牛乳	玉ねぎ エリンギ・椎茸(伊豆の国産) えのき 人参 チンゲン菜	小麦粉 じゃが芋	バター		
		しずおかけんさんおこめのムース	卵	乳製品		米粉 砂糖			
20	木	むぎごはん				米 麦		601kcal 22.7g 21%	南小なし
		とりとさつまいものあげに	鶏肉 大豆		人参 竹の子 さや隠元 しょうが	さつまいも 砂糖 でん粉	油		
		やさしいのおかかあえ	かつお節		小松菜 キャベツ もやし	砂糖			
		だいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		大根 チンゲン菜				
		りんご			りんご				
21	金	むぎごはん				米 麦		585kcal 22.5g 27%	南6年なし
		さばのみそに	さば みそ		しょうが	砂糖			
		ごまあえ	油あげ		もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま		
		せんべいじる	鶏肉		大根 人参 しめじ こんにやく 小松菜	せんべい			
		オレンジ			オレンジ				
24	月	ツナそぼろごはん	ツナフレーク		しょうが 人参 グリンピース	米 麦 砂糖		583kcal 25.6g 24%	
		ポテトとおこめのささみカツ	鶏肉			じゃが芋 でん粉 パン粉	油		
		わかめサラダ		わかめ	キャベツ 小松菜	砂糖			
		いなかじる	生揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
		なし			梨				
25	火	むぎごはん				米 麦		634kcal 28.6g 24%	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油		
		ポークパオズ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸	強力粉 でん粉			
		はるさめサラダ	ロースハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ	砂糖			
26	水	げんまいロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	660kcal 31.2g 28%	富士美幼なし
		ようふうてりやきチキン	鶏肉			砂糖	マヨネーズ(卵なし)		
		ビーンズサラダ	ツナフレーク		キャベツ 胡瓜 枝豆 ミックスビーンズ	砂糖			
		かぼちゃのポタージュスープ		牛乳	南瓜 玉ねぎ パセリ	米	バター		
		りんごヨーグルト		乳製品	りんご	砂糖			
27	木	むぎごはん				米 麦		595kcal 23.1g 25%	共和幼なし
		ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		竹の子 人参 キャベツ しょうが 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油 油		
		しおこんぶのそくせきづけ		昆布 ちりめんじゃこ	キャベツ 小松菜		ごま油		
		はるさめスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜	春雨			
		バナナ			バナナ				
28	金	むぎごはん				米 麦		675kcal 29.0g 24%	
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく				
		かきサラダ	ハム		柿 キャベツ 胡瓜	砂糖			
		にくじゃが	豚肉 生揚げ		玉ねぎ 人参 しらたき 絹さや	砂糖 じゃが芋	油		
		みかん			みかん				
31	月	きのこピラフ	ウインナー		しめじ エリンギ 舞茸 玉ねぎ 人参 コーン にんにく	米 麦	油	632kcal 24.4g 35%	ハロウィン 献立 共和幼なし
		ハロウィンハンバーグ	鶏肉		玉ねぎ 南瓜	砂糖			
		アップルサラダ			りんご キャベツ 胡瓜	砂糖	油		
		たまごとキャベツのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ キャベツ 小松菜	でん粉			
		パンプキンババロア		豆乳	南瓜	砂糖			

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

