

# 令和5年度10月こんだてひょう



菰山南小給食施設

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		
2	月	ソフトめん				小麦粉		614kcal 25.0g 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				
3	火	むぎごはん				米 麦		570kcal 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				
4	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	539kcal 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			
5	木	むぎごはん				米 麦		581kcal 21.0g 28%	菰小6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 人参 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 こんにゃく ねぎ	じゃが芋	ごま油		
		りんご			りんご				
6	金	むぎごはん				米 麦		543kcal 24.5g 29%	菰小なし
		てづくりハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ えのき 人参 マッシュルーム	砂糖 パン粉			
		ひじきサラダ	ロースハム	ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	豆腐 みそ 卵	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		なし			梨				
10	火	むぎごはん				米 麦		568kcal 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				
		はくさいのみそしる	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			
11	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				
12	木	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	567kcal 20.1g 24%	
		さつまいもコロック				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		
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
13	金	むぎごはん				米 麦		585kcal 22.5g 27%	
		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 こんにゃく 小松菜	せんべい			
		りんご			りんご				
16	月	かつおそぼろごはん	かつおフレーク		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				

17	火	むぎごはん				米 麦		595kcal 23.1g 25%	
		ジャージャンとうふ	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	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			
		オレンジ			オレンジ				
18	水	こくとうロールパン		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
		とりのからあげレモンソースがけ	鶏肉		レモン果汁	砂糖 でん粉	脂		
		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			
		きのこのクリームスープ	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		
		たんなプリン	卵	牛乳		砂糖			
19	木	むぎごはん				米 麦		552kcal 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		
		やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 キャベツ もやし				
		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				
20	金	むぎごはん				米 麦		539kcal 24.9g 22%	富士美幼 南6年なし
		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 小松菜	砂糖			
		とうふとえのきのすましじる	豆腐 なんと	わかめ	玉ねぎ えのき 小松菜				
		パイナップル			パイナップル				
23	月	むぎごはん				米 麦		642kcal 24.5g 29%	
		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			
		バナナ			バナナ				
24	火	むぎごはん				米 麦		611kcal 28.6g 24%	
		マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		ごぼう 椎茸 玉ねぎ 竹の子 しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油		
		にくごぼうパオズ	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				
25	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	660kcal 31.2g 28%	
		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 人参 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			
26	木	むぎごはん				精白米 麦		599kcal 25.7g 26%	幼なし
		あじフライ	鱈			小麦粉 パン粉	油		
		つぼづけあえ			沢庵 胡瓜 キャベツ		ごま		
		ごじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆		大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
		なし			梨				
27	金	さつまいもごはん				さつまいも 米	ごま	579kcal 20.9g 27%	 十三夜
		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 人参 小松菜				
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		おつきみだんご				上新粉 砂糖			
30	月	むぎごはん				米 麦		640kcal 29.0g 24%	共和幼なし
		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	火	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	589kcal 24.4g 35%	ハロウィン 献立
		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			
		ハンブキンバハロア		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。)

