

令和6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		
1	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				
2	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		
		ポテトスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ チンゲン菜	里芋			
		ミニレモンゼリー			レモン果汁	砂糖			
3	木	むぎごはん				米 麦		581kcal 21.0g 32%	蕪小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				
4	金	むぎごはん				米 麦		543kcal 24.5g 24%	蕪小なし
		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 しめじ	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				
7	月	むぎごはん				米 麦		545kcal 23.1g 25%	
		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	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				
8	火	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			キャベツ 小松菜 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 しょうが	じゃが芋			
		バナナ			バナナ				
9	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	544kcal 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ccoli	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				
10	木	むぎごはん				米 麦		568kcal 24.6g 21%	目の愛護デー 献立 共和幼なし
		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	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				
15	火	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 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			

16	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	607kcal 22.5g 31%	南小なし
		とりとじゃがいものケチャップあえ	鶏肉 大豆		人参 しょうが ピーマン	じゃが芋 砂糖 粉	でん粉 油		
		やさいスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜				
		なし			梨				
17	木	むぎごはん(あじつけのり)		(のり)		米 麦		536kcal 22.5g 24%	ふるさと給食の日
		トンクドウフ	豚肉 生揚げ		しょうが 干し椎茸 竹の子 人参 キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国市産)				
		だいこんのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ		大根 チンゲン菜				
		まっちゃわらびもち			抹茶	でん粉 砂糖			
18	金	むぎごはん				米 麦		539kcal 24.9g 22%	幼なし
		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 なた	わかめ	玉ねぎ えのき 小松菜				
		パイナップル			パイナップル				
21	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 クリンピース 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			さつま芋 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				
22	火	むぎごはん				米 麦		642kcal 24.5g 29%	南小 4年生なし
		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	里芋			
		みかん			みかん				
23	水	こくとうしょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	652kcal 28.5g 40%	富士美幼なし
		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	油		
		ブロッコリーサラダ	ツナフレーク		ブロッコリー 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 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			
24	木	むぎごはん				米 麦		599kcal 25.7g 26%	共和幼なし
		あじのたつたあげ	鰯		しょうが	でん粉 米粉	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 こんにゃく	じゃが芋			
		なし			梨				
25	金	むぎごはん				米 麦		611kcal 28.6g 32%	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		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 ごぼう	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				
28	月	さけごはん	鮭			米 麦		553kcal 22.6g 25%	
		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			
		バナナ			バナナ				
29	火	むぎごはん				米 麦		640kcal 29.0g 24%	幼稚園なし
		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				
30	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 28.2g 33%	
		ようふうてりやきチキン	鶏肉			砂糖	マヨネーズ(卵なし)		
		ピーンズサラダ	ツナフレーク		キャベツ 人参 胡瓜 枝豆 ミックスピーンズ	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			
31	木	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			
		パンブキンババロア		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。)

