

10月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

令和元年

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやカのもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)		
1 火	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのボンずあえ はいがふりかけ	ぶたにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま ごはん ふりかけ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが きゅうり しめじ えのきだけ すだちず	635
2 水	こがた こめこ コッペパン	カレーうどん ころころまめサラダ ごまドレッシング	ぶたにく だいず えだまめ ハム きゅうにゅう	うどん カレールウ あぶら ドレッシング こめこパン	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	631
3 木	ごはん	いわしのうめに きゅうりのかおりづけ きんぴらごぼう	いわしのうめに きゅうにく さつまあげ きゅうにゅう	さとう ごまあぶら あぶら ごま ごはん	きゅうり ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	610
4 金	こめこ コッペパン	ハンバーグのきのこソース おしむきいりスープ くりのムース	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	さとう おおむぎ こめこパン くりのムース	たまねぎ しめじ えのきだけ トマトピューレ にんじん キャベツ こまつな コーン	666
7 月	ごはん	マーボーあつあげ あわっこなムル	あつあげ ぶたにく えだまめ みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん ごはん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり こまつな すだちず	679
8 火	ごはん	ちくわのにしょくあげ ミニトマト きりほしだいこんのふくめに	ちくわ たまご とりにく ぎゅうにゅう あおのり	こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも さとう ごはん	ミニトマト きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	689
9 水	こめこ コッペパン	なるときんときオムレツ こまつなのこめこシチュー	なるときんときオムレツ スクムミルク きゅうにゅう とりにく	マカロニ こめこ バター こめこパン	たまねぎ にんじん こまつな コーン	586
10 木	ごはん	さんまのおろしに おひたし やさいとだいずのいそに	さんまのおろしに とりにく だいず ちくわ ひじき きゅうにゅう	じゃがいも さとう ごはん	はくさい しめじ にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース	675
11 金	きなこ あげパン	ポイルウインナー キャベツのレモンあえ ほうれんそうとたまこのスープ	ウインナー とりにく とうふ たまご わかめ きなこ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう こめこパン	キャベツ レモン にんじん たまねぎ ほうれんそう	649
16 水	こがた こめこ コッペパン	やきビーフン パオズ ブルーベリージャム	ぶたにく えび パオズ ぎゅうにゅう	ビーフン ごまあぶら あぶら こめこパン ジャム	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	588
17 木	ごはん	いもに キャベツのごますあえ	ぎゅうにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さといも さとう ごま ごはん	こんにやく ごぼう にんじん きょうねぎ しめじ キャベツ きゅうり ゆずず	599
18 金	こめこ コッペパン	とりにくとれんこんのすだちふうみ マカロニスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま マカロニ こめこパン	れんこん すだちず たまねぎ はくさい にんじん コーン しめじ こまつな	601
21 月	ごはん	やきにく てづくりふりかけ	ぶたにく みそ ちりめん かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま ごまあぶら ごはん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ヤングコーン にんにく りんご	680
23 水	こめこ コッペパン	ポークビーンズ わかめサラダ わふうドレッシング	ぶたにく だいず わかめ きゅうにゅう	じゃがいも バター さとう ドレッシング こめこパン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく きゅうり コーン	615
24 木	ごはん	さばのみそに すましじる	さば みそ とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ごはん	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ だいこん こまつな えのきだけ ねぎ	672
25 金	こめこ コッペパン	はくさいとにくだんごのスープ ふかしいも	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	でんぶん はるさめ さつまいも こめこパン	ねぎ しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ ただのこ	603
28 月	ごはん	こうやどうふのふくめに いかのすだちずあえ	こうやどうふ とりにく かまぼこ いか きゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま ごはん	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり すだちず	641
29 火	(ごはん)	ピピンバ わかめスープ	ぎゅうにく とりにく ちりめん みそ ささみ たまご わかめ ベーコン とうふ きゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら ごま ごはん	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ コーン きくらげ	693
30 水	しょくパン (2まい)	フルーツサンド きのこのポトフ こくとうビーンズ	とりにく ベーコン えだまめ ぎゅうにゅう こくとうビーンズ	なまクリーム じゃがいも しょくパン	おうとう パイン パナナ みかん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ エリンギ	690
31 木	ごはん	さけとえだまめのごまがらめ とんじる	さけ えだまめ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも ごはん	しょうが にんじん ごぼう こんにやく はくさい こまつな	692

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※17日は「食育の日」の献立になっています。