

10月の予定献立

こんげつのもくひょう
 楽しい給食ができるようにしよう

越前市国高小学校
 国高幼稚園

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしきをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのものになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) ビタミン (mg) ビタミン (mg) ビタミン (mg)			
2	月		たびするきゅうしょく『きゅうしゅうちほう』 ごはん きゅうにゅう ちくぜんに じゃがいものみそしる	とりにく うすらたまご きぬどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう ぶなしめじ いたごんにやく ねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	613 26.3 14.9 97.7	332 2.5 2.4
3	火	★	ごはん きゅうにゅう あげとりのあますがらめ キャベツのごまあえ うちまめじる	とりにく みそ うちまめ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ぶなしめじ はくさい ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	649 28.7 19.5 86.6	373 2.8 1.9
4	水	★	こくとうパン きゅうにゅう ビーフシチュー わかめいりドレッシングサラダ にほし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん さやいんげん トマトかん	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	こくとうパン ブラウナルウ じゃがいも	なたねあぶら	658 26.4 18.8 82.1	402 2.6 2.2
5	木		たいいくたいかいたためきゅうしょくなし								
6	金		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさしいみそいため ふととうふのすましじる ぶどうゼリー	ぶたにく みそ ちゅうあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう ぶ ぶどうゼリー	なたねあぶら	647 24.3 17.4 95.5	371 2.4 1.6
10	火		【たべきりうんどうこんだて】 ごはん きゅうにゅう カマミンチフライ エリンギとやさしいちゅうかいため わかめのスープ	カマス ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし ホールコーン ねぎ	こめ ごむぎこ パンこ	なたねあぶら	638 22.9 21.3 84.8	308 1.7 1.3
11	水		たびするきゅうしょく『ならけん』 ごはん きゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの	とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ いとごんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう ぶ じゃがいも はるさめ		606 23.2 12 98.4	349 1.9 1.4
12	木		ごはん きゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら しめじとわかめのすましじる	ぎゅうにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ いとごんにやく にんにく たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	636 21.7 18.1 94	337 2.3 1.7
13	金		ごはん きゅうにゅう いとごんぶいりごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる ヨーグルト	とりにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう いとごんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう いたごんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも		650 27.0 14.8 99.8	466 7.3 1.9
16	月		ごはん きゅうにゅう さばのしおやき きんぴら こじる	さば だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう いたごんにやく たけのこ だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう さといも	ごま なたねあぶら	679 31.1 20.7 88.5	332 3 2
17	火	★	ごはん きゅうにゅう さかなのチリソースに じゃがいもとおおなのスープ	ぶたにく シイラ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	685 24.7 20.2 89.7	390 1.7 1.5
18	水	★	こめこいりパン きゅうにゅう さつまいもときのこのクリームに ビーンズサラダ にほし ブルーベリージャム	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム にほし	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ えだまめ ホールコーン	コッパン さつまいも じゃがいも ホワイトルウ ブルーベリー	なたねあぶら	674 28.8 24 84.7	411 2.5 1.8
19	木		【はっぴー・アイアン・ふるさと献立】 ごはん きゅうにゅう あげのおかかしょうゆいため あおなときりほしだいごんのごまあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ きりほしだいごん たまねぎ キャベツ	こめ	ごまあぶら ごま	641 27.6 17.7 90.8	441 3.3 2.1
20	金		【たべきりうんどうこんだて】 ごはん きゅうにゅう ぶたにくのうめしゆに つぶだいずあえ けんさんおおむぎいりめんのすましじる	ぶたにく だいず うすあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく いたごんにやく ばいにく はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん むぎとろめん	なたねあぶら	633 27.3 17.5 87.8	335 2.3 1.9
【ほくりくしんかんせんでたびするきゅうしょく】 このしゅうは、コウノトリまいのしんまいがいただけます											
23	月		たびするきゅうしょく『つるがえき』 ごはん(コウノトリ米) きゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりほしだいごんのごまいりに おほろこんぶじる	ちくわ うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あおのり とろろこんぶ	にんじん こまつな	きりほしだいごん えのきたけ ねぎ	こめ ぶ ごむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	684 25.4 21.8 95.3	391 3.2 2.4
24	火		たびするきゅうしょく『あわらおんせんえき』 さつまいもごはん(コウノトリ米) きゅうにゅう うちまめとひじきののもの おやこじる	うちまめ とりにく もめんとうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいごん いとごんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも さといも でんぶん		606 23.2 14.8 94.6	365 2.6 1.8
25	水	★	たびするきゅうしょく『ふくいえき』 ふくいげんきつこカレーライス (コウノトリ米) きゅうにゅう キャベツとハムのサラダ	ぶたにく ちゅうあげ うちまめ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ミディトマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	686 25.3 20.5 97	343 2.8 2.8
26	木	★	たびするきゅうしょく『えちぜんたけのこえき』 えちぜんせいせいきねらんチ(きくごせん) ごはん(コウノトリ米) きゅうにゅう ふくいサーモンのラビゴットソースかけ ゆでいんげん ふるさとあじわうスープ	ふくいサーモン ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かんじゆくトマ ト さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり きくのほな	こめ でんぶん	なたねあぶら オリーブゆ	635 25.9 20.4 82.9	304 2 1.2
27	金		たびするきゅうしょく『とうきょうえき』 ごはん(コウノトリ米) きゅうにゅう えとっこに こまつないりそがあえ	ぎゅうにく こおりとうふ だいず ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし いとごんにやく きりほしだいごん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	649 26.7 14.9 99.7	387 3.4 1.4
30	月		ごはん きゅうにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル さつまいもいりクリームだいふく	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな	しいたけ ぶなしめじ はくさいキムチ はくさい きりほしだいごん	こめ はるさめ さつまいもク リームだいふく	ごまあぶら ごま	684 25.1 16.9 102.9	416 2.7 1.4
31	火		このはとんぶり きゅうにゅう つぼんじる	うすあげ かまぼこ たまご とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ ごぼう いたごんにやく ねぎ	こめ でんぶん さといも	ごまあぶら	621 26.5 17 86.3	363 2.5 1.9

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。