



# 10月のこんだてひょう



日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
3月	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	とりにくのごまみそやき さんしょくひたし けんちんじる	ごはん さとう タルト	ごま ごまあぶら	とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん だいこん さといも ごぼう ねぎ	650 26.0 20.4	
4火	ごはん ぎゅうにゅう きよほう(ぶどう)	かぼちゃといものコロッケ ごもくきんぴら えのきのみそしる	ごはん かぼちゃといものコロッケ さんおんとう	こめあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう きよほう えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	622 20.5 18.4	
5水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため キャベツとコーンのひたし ワンタンスープ	ごはん さとう でんぷん ワンタン	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく れんこん キャベツ コーン きゅうりにんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ メンマ チンゲンサイ	621 23.6 20.9	
6木	こくとうコッパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ミックスビーンズのあげがらめ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ミネストローネ	こくとうパン でんぷん さとう ナタデココ マカロニ	こめあぶら	とりにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが パイン もも りんご にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	695 27.0 20.7	
7金	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー	いわしのしょうがに こまつなのなつとうあえ ぶたじる	ごはん じゃがいも ゼリー		いわしのしょうがに なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しょうが ねぎ	653 26.8 19.7	め 目の愛護デー献立
11火	わかめごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに さんしょくさいのアーモンドあえ <sup>種</sup> さといものみそしる	ごはん さとう さといも	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん えのきたけ ねぎ	613 22.8 19.9	<給食なし> 朝日丘、西の杜
12水	ごはん ぎゅうにゅう	ブリカツ <sup>乳</sup> かわりこんぶづけ いなかじる	ごはん さとう	こめあぶら ごま	ブリカツ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ きゅうり たくあん にんじん ごぼう ねぎ だいこん	622 24.5 20.7	
13木	はちみつパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご さつまいもサラダ しろねぎのこめこスープ	はちみつパン さつまいも こめこ	マネーズ <sup>乳</sup> とうにゅうバター	にくだんご ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり レモン たまねぎ コーン はくさい しめじ ねぎ	662 21.6 25.0	ひ みの日献立
14金	むぎごはん ぎゅうにゅう	トマトオムレツ <sup>卵</sup> こまつなとひじきのナムル きのこハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも	ごま ぎゅうし ごまあぶら こめあぶら	トマトオムレツ ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな もやし にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム しめじ グリンピース	652 22.7 21.4	
17月	ごはん ぎゅうにゅう	てづくりハンバーグのトマトソースかけ まめいろいろサラダ じゃがべえじる	ごはん パンこ でんぷん じゃがいも さんおんとう さとう	ごま とうにゅう とうにゅうバター マネーズ <sup>乳</sup> とうにゅうバター	ぶたにく とりにく みそ とうにゅう ひよこまめ だいず しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん パセリ	710 26.9 26.0	<給食なし> 比美乃江、宮田、窪、 十二町、上庄、海峰
18火	だいちしごはん ぎゅうにゅう りんごヨーグルト <sup>乳</sup>	さくらますのあまみそかけ あおなのごまひたし かきたまじる <sup>卵</sup>	ごはん さとう ふ でんぷん	ごま	だいち さくらます みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しそこ こまつな ねぎ にんじん もやし しめじ たまねぎ	650 31.5 17.7	
19水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかぼやき キャベツとわかめのあまずあえ にくだんごスープ	ごはん さとう でんぷん さんおんとう	こめあぶら ごま	ちくわ にくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ ほししいたけ はくさい にんじん たけのこ	630 23.2 18.1	
20木	ミニパン <sup>乳</sup> ソフトめん ぎゅうにゅう	フランクフルト かいそうサラダ ミートソース	パン ソフトめん さとう でんぷん	こめあぶら	フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	キャベツ えだまめ コーン にんにく ドライパン パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム	707 32.6 17.7	
21金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくごまみそやき もやしのナムル はるさめキムチスープ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん きゅうり もやし しょうが ほししいたけ たまねぎ はくさいキムチ	607 25.5 18.6	<給食なし> 十二町1~3年
24月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ はるさめのあえもの はっぽうさい <sup>卵</sup>	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ポークシューマイ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん コーン たけのこ しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし	653 23.3 18.9	<給食なし> 西の杜
25火	ごはん ぎゅうにゅう	かれないのたつたあげ こまつなのきりほしあえ さといもとあつあげのそぼろに	ごはん さとう さといも でんぷん	こめあぶら	かれないたつたあげ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな キャベツ しょうが きりほしだいこん たまねぎ たけのこ グリンピース	671 27.4 18.3	
26水	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき <sup>卵</sup> キャベツといとかんてんのごまずあえ さつまじる	ごはん さとう さつまいも	こめあぶら ごま	だいち あぶらあげ ちくさやき とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき かんてん	にんじん キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ	617 19.6 17.5	
27木	セサミンパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう とうにゅうパンナコッタ	ポルベツテイ <sup>乳</sup> イタリアンサラダ ズッパディレグーミ(まめのスープ)	パン パスタ パンナコッタ	オリーブあぶら ドレッシング ごま	にくだんご ベーコン ひよこまめ レンズまめ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー あかピーマン コーン	678 24.1 27.9	せ 世界味めぐり献立 (イタリア)
28金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき マリネサラダ たまごとコーンのスープ <sup>卵</sup>	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	とりにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	616 27.5 18.6	<給食なし> 窪1年
31月	むぎごはん ぎゅうにゅう パンクキンパバロア	かぼちゃハンバーグ ブロッコリーサラダ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも パバロア	マネーズ <sup>乳</sup> こめあぶら ぎゅうし	かぼちゃハンバーグ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー だいこん コーン にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト グリンピース りんご	700 22.7 19.6	こ  Halloween 献立

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類