



10月のきゅうしょくこんだて予定表



平成29年10月
南足柄市立岩原小学校

おつきみこんだて

ハロウィンこんだて

日付	こんだて	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
		ち・にく・ほねをつくる	ちからやねつとなる	からだのちようしをととのえる	
2月	食パン ショア りんごジャム いわしフライ ハムサラダ ミネストローネ	牛乳,まあじフライ,ハム ベーコン,大豆	食パン,油,砂糖 中華ドレッシング じゃがいも りんごジャム	もやし,きゅうり,玉葱 にんじん,キャベツ セロリー,トマト	629 kcal 27.8 g 23.6 g 3.0 g
3火	塩やさいラーメン 牛乳 あじのさんが焼き ひじきの炒り煮	牛乳,豚肉,なると うずら卵,あじ,卵,大豆 干ひじき,さつま揚げ	ホットラーメン 油,つきこんにやく,砂糖	キャベツ,コーン,にら にんじん,さやいんげん	642 kcal 30.8 g 19.6 g 2.9 g
4水	セルフのピピンバ(麦ごはん) 牛乳 青梗菜の春雨スープ おつきみゼリー	牛乳,豚肉,みそ 錦糸たまご 蒸しかまぼこ	ごはん,押麦,油,砂糖 ごま油,ごま 緑豆はるさめ	だけのこ,切干大根 ほうれんそう,にんじん チンゲン菜,しめじ もやし	630 kcal 22.9 g 15.4 g 2.1 g
5木	だいまし 牛乳 とうふシウマイ ゆかりあえ わかめと水菜のスープ	牛乳,メルルーサ きんめだい,わかめ なると	ごはん,砂糖,ごま	キャベツ,きゅうり 葉ねぎ,コーン,水菜	604 kcal 27.3 g 15.4 g 2.6 g
6金	1学期 終業式				
9月	体育の日				
10火	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ	牛乳,豚肉,わかめ 白いんげんビュレ	ごはん,押麦,油 じゃがいも,砂糖 ごま油	玉葱,にんじん,もやし ほうれんそう,コーン	618 kcal 18.9 g 16.8 g 2.2 g
11水	ご飯 牛乳 白身魚の揚げ煮 かおりあえ いものこじる	牛乳,白身魚,鶏肉 豆腐,みそ	ごはん,油,砂糖,ごま さといも つきこんにやく	きゅうり,キャベツ, たくあん,ねぎ	640 kcal 22.8 g 16.8 g 2.4 g
12木	ご飯 牛乳 すき焼風煮 みそ汁	牛乳,豚肉,厚揚げ 油揚げ,みそ	ごはん,つきこんにやく 砂糖,さといも	にんじん,玉葱 はくさい,ねぎ,こまつな えのきたけ	622 kcal 25.7 g 17.1 g 1.9 g
13金	米粉パン 牛乳 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳,鶏肉,豚肉,ハム ウィンナー	米粉パン,かたくり粉 さつまいも,マヨネーズ すりごま	玉葱,にんじん,きゅうり キャベツ,カリフラワー	617 kcal 25.3 g 26.5 g 2.8 g
16月	揚げパン 牛乳 チーズオムレツ フレンチサラダ きのこやさいのスープ	牛乳,チーズオムレツ ツナ,ベーコン,豚肉	コッペパン,油 グラニュー糖 フレンチドレッシング	キャベツ,きゅうり コーン,エリンギ しめじ,ほうれんそう パプリカ	617 kcal 24.5 g 27.1 g 2.8 g
17火	ご飯 牛乳 みそチキンカツ こんぶあえ いちよっぱじる	牛乳,味噌,塩昆布 厚揚げ	ごはん,油,砂糖,ごま油 ごま,さつまいも こんにやく	ブロッコリー,キャベツ コーン,れんこん だいこん,にんじん しいたけ	617 kcal 20.0 g 16.6 g 2.3 g
18水	ご飯 牛乳 さばのカレー竜田 春雨サラダ みそにら玉汁	牛乳,まさば,ハム 卵,みそ	ごはん,かたくり粉 小麦粉,油,緑豆はるさめ 砂糖,ごま油	ほうれんそう,にんじん 玉葱,えのきたけ,にら	678 kcal 25.4 g 21.0 g 2.3 g
19木	わかめごはん 牛乳 厚揚げのごまだれがけ おかかあえ 鶏ごぼろ汁	牛乳,厚揚げ,かつお節 鶏肉,みそ	ごはん,かたくり粉 油,砂糖,ごま,すりごま	もやし,こまつな にんじん,ごぼう だいこん,干しいたけ	654 kcal 25.6 g 20.2 g 1.7 g
20金	ナポリタン 牛乳 秋の味覚スープ ミニ黒パン	牛乳,豚肉,ベーコン,鮭 白いんげんビュレ	スパゲッティ,油 さつまいも,マーガリン 黒パン	にんじん,玉葱,ピーマン はくさい,しめじ マッシュルーム	674 kcal 23.0 g 21.7 g 2.2 g
23月	食パン 牛乳 チョコクリーム メンチカツ ひじきのサラダ クラムチャウダー	牛乳,干ひじき あさり,ベーコン 豚肉,鶏肉	食パン,チョコクリーム 油	キャベツ,きゅうり にんじん,コーン,玉葱 こまつな	634 kcal 22.6 g 28.2 g 2.9 g
24火	ソフト麺かき玉汁 牛乳 ぎょうざ 五目きんぴら	牛乳,肉ギョーザ さつま揚げ,なると 豚肉,たまご	ソフト麺,油,砂糖	ごぼう,れんこん にんじん,さやいんげん ほうれんそう,ねぎ えのきたけ,たまねぎ	612 kcal 19.9 g 13.4 g 2.5 g
25水	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 切干大根ナムル もすくのすまし汁	牛乳,さば,ハム,豆腐 もすく,蒸しかまぼこ	ごはん,砂糖,ごま油 ごま	切干大根,きゅうり にんじん,玉葱 えのきたけ	620 kcal 25.5 g 17.2 g 2.2 g
26木	焼おにぎり 牛乳 手作りから揚げ いそかあえ とん汁	牛乳,鶏肉,のり,豚肉	焼おにぎり,かたくり粉 油,ごま,じゃがいも こんにやく	もやし,にんじん ほうれんそう,だいこん ねぎ,ごぼう	638 kcal 23.2 g 23.3 g 3.5 g
27金	セルフのホットドック 牛乳 ポテトサラダ 鶏肉と大豆のポトフ	牛乳,ウィンナー 鶏肉,大豆	コッペパン,じゃがいも マヨネーズ	にんじん,玉葱,きゅうり キャベツ	648 kcal 26.2 g 29.7 g 3.0 g
30月	コッペパン 牛乳 てりやきミートボール ツナサラダ コーンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,ツナ ウィンナー	コッペパン,砂糖 じゃがいも	キャベツ,きゅうり にんじん,コーン,玉葱 ブロッコリー	615 kcal 27.7 g 22.5 g 3.2 g
31火	ひじきごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ しょうゆサラダ うすくず汁	牛乳,干ひじき,油揚げ 鶏肉,ハム,豆腐	ごはん,砂糖,油 かたくり粉	にんじん,かぼちゃ こまつな,もやし,玉葱 きゅうり,たけのこ しめじ	638 kcal 22.5 g 20.1 g 2.7 g
	こんだて予定表は食材等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。			10月のへいきん	kcal g g