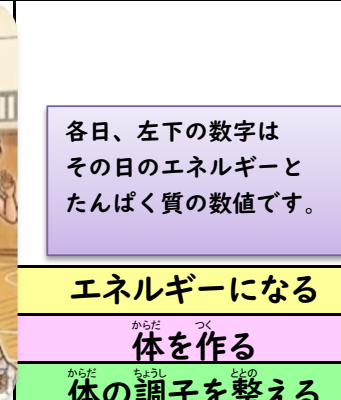
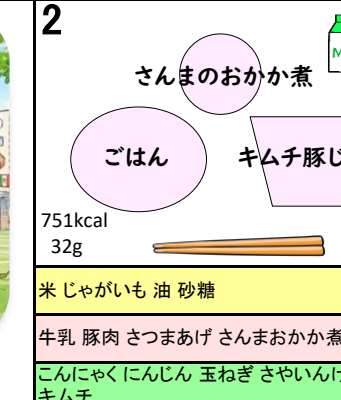


10月 こんだてひょう B

＊都合により献立を変更することがあります。
＊この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています

★の日は食缶が3つです。

月	火	水	木	金
 各日、左下の数字はその日のエネルギーとたんぱく質の数値です。 エネルギーになる 体をつくる 体の調子を整える			 新人戦	
5  ブルーベリーゼリー トリニータ丼の具 ごはん 春雨スープ 829kcal 36.7g	6 イタリアンサラダ ミルクパン 和風のこスパゲッティ 819kcal 33.1g	7 赤魚の南蛮漬 ごはん さつま汁 757kcal 27.9g	8  チョコ大豆 タンドリーチキン コッペパン ミネストローネ 765kcal 35.6g	9 うま塩ひじき ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 733kcal 27.8g
米 油 春雨 かたくり粉 砂糖 ブルーベリーゼリー	ミルクパン スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖	米 さつまいも 油 砂糖	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ 大豆 チョコ	米 油 春雨 砂糖 ごま油
牛乳 豚肉 肉団子 うずら卵 鶏肉	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつお節 ロースハム チーズ	牛乳 豚肉 麦みそ 米みそ 厚揚げ 赤魚	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき 大豆
ねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ にんにく にら しょうが	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ 玉ねぎ パセリ	セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト しょうが にんにく	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ にら にんじん 枝豆 しいたけ
12  スポーツの日	13 ぎょうざ2個 黒砂糖パン 担々麺 829kcal 34.3g	14 フルーツジュレ ごはん チキンカレー 789kcal 23.1g	15  メープルジャム タラのエスカベッシュ コッペパン カルドヴェルデ 763kcal 27.7g	16 ハンバーグ 和風キノコソース ごはん 豆乳入りみそ汁 716kcal 27.4g
米 じゃがいも 油 砂糖 ムース	コッペパン 油 コールスロー ドレッシング	米 かたくり粉 砂糖 黒砂糖	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 ごま 砂糖	米 油 生クリーム マヨネーズ(卵なし)
牛乳 肉団子 豆腐 豚肉 米みそ	牛乳 金時豆 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー ロースハム	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 さば	牛乳 ベーコン 照焼チキンパティ	牛乳 牛肉 ロースハム
しいたけ にんじん 白菜 小松菜 白ねぎ しょうが 玉ねぎ ピーマン にんにく りんご ビューレ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト キャベツ きゅうり コーン	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ しょうが みかん	玉ねぎ にんじん コーン パセリ ごぼう ピーマン	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト トマトビューレ にんにく かぼちゃ 枝豆
26 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん みぞれ汁 672kcal 31g	27 大学芋 コッペパン 八宝菜 845kcal 33.2g	28 ホイコーロー ごはん 中華スープ 725kcal 29.2g	29 かぼすドレッシングサラダ コッペパン パンネのクリーム煮 781kcal 35.7g	30 ちくわの磯辺揚げ わかめごはん ちゃんこうどん 778kcal 29.4g
米 油 マヨネーズ(卵なし)	コッペパン 油 かたくり粉 ごま油 さつまいも 砂糖 黒ごま	米 春雨 油 砂糖 かたくり粉	コッペパン マカロニ 油 生クリーム 砂糖	米 うどん 天ぷら粉 油
牛乳 豚肉 豆腐 鮭 麦みそ	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳 豚肉	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 肉団子 ちくわ 青のり
しょうが えのきたけ しいたけ にんじん 白菜 白ねぎ チンゲン菜 大根 にんにく 玉ねぎ	しょうが にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ パプリカ	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり かぼす果汁	大根 にんじん 小松菜 白菜 しいたけ 白ねぎ

10月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

おもにエネルギーになる

脳の主なエネルギーは炭水化物(ブドウ糖)

炭水化物

からだを動かす

脂質



おもに体をつくる

筋肉・骨・血・毛・皮膚などをつくる。

たんぱく質 無機質



おもに体の調子を整える

病気をたたく

お肌・おなかの調子を整える。

野菜・果物・きのこ

