

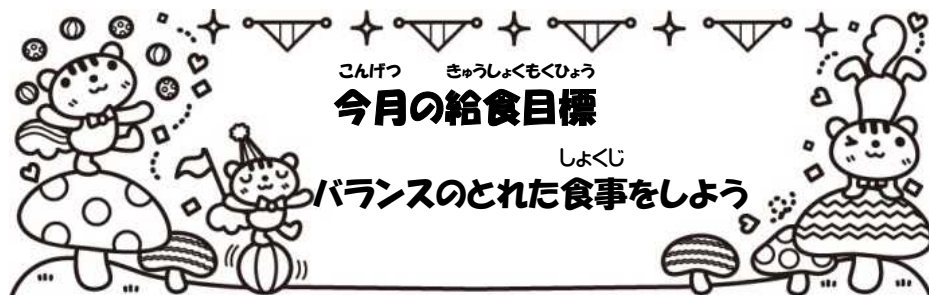
10がつのこんだてよていひょう



おやましりつきぬがっこうきゅうしよくきょうどうちようりじょう
小山市立絹学校給食共同調理場

ひ ご ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			エ ネ ル ギ ー たん ば く 質			
		こ は ん	パ ン	牛 乳	お か ず	ちやにくになる			ねつやちからになる		からだのちようしきととのえる
						あ	か		き	いろ	み ど り
3	月	ちゅうか どん	○		にらまんじゅう(1こ) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ あぶら でん ぶん パンこ こむぎこ はるさめ こまあぶら さ とう	にんじん たけのこ きくらげ たまねぎしょうが チンゲンサイ はくさい にら	661kcal 27.1g		
4	火	ごはん	○		さけのごまふうみやき かわりきんぴら やさしいすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ さつまあげ とうふ	こめ ごま あぶら こ んにやく さとう	ごぼう にんじん ぶなし めじ こまつな	637kcal 30.5g		
5	水	きのこカ レーライ ス	○		ふくじんづけ かんてんいりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグ ルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも かんてん	にんにく たまねぎ にん じん ぶなしめじ たもぎだ け ふくじんづけ キャバ ツ とうもろこし	745kcal 22.7g		
6	木	モロカツ バーガー	○		はとむぎいりミネストローネ オレンジ	ぎゅうにゅう モロ たま ご ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら はとむぎ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にん じん セロリトマトピュ ーレ パセリ オレンジ	617kcal 29.6g		
7	金	ごはん	○		(目のあいごてー)ふりかけ やきとりふうに にらのかきたまじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう のり あお のり とりにく なまあげ とりレバー たまご	こめ ごま さとう あ ぶら でんぶん	しょうが ねぎ にんじん にら ブルーベリー	683kcal 25.7g		
11	火	にらごはん	○		こもちししゃもフライ(2本) ゆでやさしい こんさいじる	ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ ごま さとう パン こ こむぎこ でんぶん あぶら こん にやく じゃがいも	にら あおな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	627kcal 19.5g		
12	水	スタミナ どん	○		おやまし ぼんがつ ひ (小山地域産物の日)ぐたくさんみそしる かんぴょういりオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	こめ あぶら しらたき さとう じゃがいも	にんにく ごぼう にん じん たまねぎ にら はくさい しいたけ ねぎ かんぴょう オレンジ	646kcal 25.8g		
13	木	パンプキ ンこめパ ン	○		わふうスバゲティ とうふとやさしいの スープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご	こめパン さとう あぶ ら スバゲティ でんぶん	かぼちゃ にんにく しょうが に んじん たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ ヒーマン しいたけ にら アセロラ	651kcal 26.4g		
14	金	ごはん	○		トロカレイのてりやき のりあえ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう カレイ の り とりにく たまご	こめ さとう でんぶん はるさめ	こまつな もやし ねぎ しょ うが たけのこ にんじん し いたけ はくさい にら	594kcal 30.0g		
17	月	じゃこご はん	○		(お米ウイーク)あつやきたまご だいこん サラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし たまご わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん こま こまあぶら	こまつな だいこん にん じん ほうれんそう はくさい	581kcal 21.4g		
18	火	ふゆみず 田んぼ米 のごはん	○		(お米ウイーク)ぶたにくとごぼうのかりん あげ おひたし たまねぎとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	こめ こめこ あぶら こま さとう	しょうが ごぼう にら ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん	677kcal 26.1g		
19	水	ごはん	○		(お米ウイーク)さけのもみじやき きゅうりづけ とんじる みかん	ぎゅうにゅう さけ しお こんが ぶたにく とうふ みそ	こめ マヨネーズ あぶ ら こんにやく じゃがいも	にんじん きゅうり ごぼ う だいこん ねぎ みかん	698kcal 30.1g		
20	木	こめパン	○		(お米ウイーク)にこみうどん ちくわのいそべ あげ(1.2年1本、3年~2本) こまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご あおのり	こめパン うどん こむ ぎこ たまご あぶら こま さとう	だいこん しいたけ にん じん ねぎ こまつな は くさい もやし	647kcal 28.9g		
21	金	ごはん	○		(お米ウイーク)さばのみそに こまつなとじゃ このいためもの けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちりめんじゃこ あぶらあ げ とうふ	こめ さとう こめこ あぶら さといも こま あぶら こんにやく	こまつな にんじん だい こん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	639kcal 25.1g		
24	月	おさかな どん	○		そくせきづけ とうふとわかめのみそしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とう ふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら しらたき こま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし キャベツ きゅ うり ねぎ りんご	622kcal 22.7g		
25	火	ごはん	○		ハンバーグわふうソースかけ こふきいも キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく あ おのり ベーコン	こめ あぶら パンこ で んぶん こま さとう パ ター でんぶん じゃがい も	たまねぎ ぶなしめじ しいた け にんじん だいこん キャ ベツ とうもろこし	649kcal 22.4g		
26	水	むぎごはん	○		なっとう にくじゃが にらのみそしる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶら あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん グリ ンピース もやし にら	706kcal 26.6g		
27	木	あげこめパ ン(ココア)	○		こんにやくサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめパン あぶら ココ ア じゃがいも さとう こんにやく	キャベツ もやし とうも ろこし にんじん たまねぎ トマトピュ ーレ	644kcal 25.7g		
28	金	ごはん	○		すきやきふうに きのこのかきたまじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご	こめ あぶら こんにやく しらたき さとう でんぶん	はくさい ねぎ しいたけ にんじん にら ぶなしめじ りんご	639kcal 25.1g		

「こんにやく」には、エネルギーはほとんどありませんが、いもが原料なのでいもと同じはたらきに分けます。



こんがつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

しよくじ
バランスのとれた食事をしよう

☆10月は『とちぎ食育推進月間』です。
日本型食生活(和食)を見直しましょう。
☆10/17(月)~10/21(金)はお米ウイークです。
パンの日には米パンを使用します。お米に対し、
感謝して食べましょう。