

10月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1 火	ごはん ししゃもの干物 大豆のアーモンドあえ せんべい汁 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でんぶん アーモンド せんべい	ししゃもの干物 大豆 とり肉 牛乳	ごぼう にんじん えのきだけ 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 さば削り節	616 27.4 22.7 1.9	17 木	ごはん 鮭の塩焼き 大豆の磯煮 みそ汁 牛乳	米 麦 さとう さつまいも	鮭 大豆 昆布 みそ わかめ 牛乳	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ	しょうゆ さば削り節	599 31.6 21.0 2.4
2 水	チリコンカーンサンド (セルフ) かきたまスープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 小麦粉 じゃがいも でんぶん	ベーコン 豚肉 とり肉 金時豆 たまご 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん パナナ	トマトピューレ 塩 こしょう とりガラ チリパウダー ワイン 中濃ソース しょうゆ トマトクチャップ	573 25.6 20.4 2.8	18 金	アーモンドトースト ポテトスープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン バター マーガリン アーモンド じゃがいも 小麦粉 油 グラニュー糖	とり肉 脱脂粉乳 牛乳	にんじん パナナ たまねぎ	塩 こしょう とりガラ	660 22.1 31.5 2.3
3 木	鯛めし 煮豆 けんちん汁 牛乳	米 麦 油 さとう 里芋	金目鯛 金時豆 とり肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒 さば削り節	578 26.4 15.2 2.1	21 月	チャンポン(ソフトめん) 春巻き ゆで野菜 牛乳	ソフトめん でんぶん 油 さとう 小麦粉 春雨 ごま油 春巻きの皮	ぶた肉 えび あさり かまぼこ 牛乳	にんにく しめじ しょうが もやし にんじん 長ねぎ 白菜 たけのこ にら キャベツ	塩 こしょう 酒 ぶたガラ しょうゆ	679 28.4 20.9 2.6
4 金	米粉ロールパン コーンシチュー 野菜炒め くだもの(みかん) 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	とり肉 牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳 ベーコン チーズ	たまねぎ もやし にんじん みかん コーン キャベツ	塩 こしょう ぶたガラ	668 28.0 25.9 2.8	22 火	そぼろごはん どさんこ汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも バター	とり肉 たまご ぶた肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン 長ねぎ パナナ	しょうゆ 酒 みりん さば削り節	608 23.7 19.3 2.1
7 月	きつねうどん (ソフトめん) 野菜のオリーブ油焼き 牛乳	ソフトめん さとう じゃがいも オリーブ油	ぶた肉 ハム わかめ 油揚げ なると 牛乳	にんじん 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー	塩 しょうゆ さば削り節 こしょう	649 27.4 21.1 2.8	23 水	ロールパン かじきのステーキ 粉ふきいも 野菜スープ 牛乳	パン はちみつ バター でんぶん じゃがいも	かじき とり肉 たまご 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	酒 みりん しょうゆ こしょう とりガラ 塩	589 32.1 23.3 2.7
8 火	ごはん ふりかけ 揚げじゃがいものそぼろ煮 にらたま汁 牛乳	米 麦 油 ごま でんぶん じゃがいも さとう	桜海老 かえりじゃこ 青のり 牛乳 ぶた肉 たまご	にんじん にら たまねぎ つきこんにやく えのきだけ	塩 しょうゆ 酒 さば削り節	567 22.7 18.1 2.1	24 木	【ふじさわランチ】 ごはん(藤沢産米) 筑前煮 もずく汁 くだもの(みかん) 牛乳	米 油 じゃがも さとう	とり肉 大豆 もずく 牛乳	しょうが こぼつ にんじん 小松菜 たけのこ みかん こんにやく たまねぎ えのきだけ	しょうゆ 塩 酒 さば削り節	556 21.3 14.8 2.1
9 水	ほたてごはん 豚汁 くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 油 里芋 さとう	ほたて 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん ごぼう たけのこ 大根 こんにやく 長ねぎ みかん	酒 塩 みりん しょうゆ さば削り節	569 25.3 17.9 2.2	25 金	カツカレーライス 三色ソテー 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも バター パン粉	ぶた肉 チーズ 牛乳 たまご	にんにく コーン しょうが にんじん たまねぎ 枝豆	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ ウスターソース トマトクチャップ ぶたガラ	686 25.4 24.0 2.1
10 木	みどりんカレーライス にんじんしりしり ドライフルーツ 牛乳	米 ごま じゃがいも バター 麦油 小麦粉 小麦粉 油 ごま油	とり肉 ツナ 牛乳 チーズ	にんにく 小松菜 しょうが たまねぎ にんじん ブルーベリー	ワイン 塩 酒 カラムマサラ チャツネ とりガラ カレー粉 しょうゆ トマトクチャップ ウスターソース	629 21.8 20.9 2.1	29 火	豚丼 みそ汁 くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 油 さとう でんぶん	ぶた肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ しめじ しらたき みかん えのきだけ キャベツ	しょうゆ 酒 さば削り節 みりん	588 24.1 19.0 2.4
11 金	あんパン(セルフ) 肉団子スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン さとう ごま油 でんぶん	小豆 ぶた肉 たまご 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん もやし たまねぎ パナナ キャベツ	塩 酒 こしょう しょうゆ	612 24.3 22.3 2.4	30 水	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン キャベツとじゃこのソテー 牛乳	バター パン 小麦粉 油 パン粉	ベーコン とり肉 牛乳 白いんげん豆 豆乳 チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム キャベツ	塩 こしょう とりガラ	570 24.3 23.5 2.5
15 火	栗ごはん うずら卵と野菜の五目煮 煮びたし 牛乳	米 麦 油 栗 さとう でんぶん	ぶた肉 うずら卵 ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	にんじん もやし たまねぎ 小松菜 たけのこ しめじ ヤングコーン キャベツ ピーマン	塩 しょうゆ 酒 ぶたガラ みりん	563 24.8 19.0 2.2	31 木	ごはん(藤沢産米) さわらのみそ焼き ゆで野菜 吉野汁 牛乳	米 さとう でんぶん ごま	さわら 豆腐 とり肉 牛乳 みそ 油揚げ わかめ	白菜 にんじん たけのこ 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 塩 しょうゆ さば削り節 昆布	583 31.9 19.5 2.0
16 水	きのこの和風スバゲッティ りんごとさつまいものケー キ くだもの(みかん) 牛乳	スバゲッティ 小麦粉 バター さとう アーモンド さつまいも	ベーコン あさり のり たまご 牛乳	にんにく しめじ たまねぎ りんご にんじん みかん マッシュルーム エリンギ	こしょう 酒 しょうゆ ベーキングパウダー シナモン	595 21.3 23.8 1.9	<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることもあります。 ・でんぶんはじゃがいもでんぶん(片栗粉)、たまごは鶏卵のこです。 						