



H26年

10がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	ざ い り よ う				栄養量 E値・ K値
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのちょうしを ととのえるもの	き い ろ はたらくちからに なるもの	そ の た ちょうみりょう	
1 (水)	たきこみごはん ぶたじる ほうれんそうのしめじあえ	とりにく あぶらあげ ぶたにく しんしゅうみそ	にんじん ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ きゃべつ	こめ こんにやく こんにやく ごま さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しょうゆ	582 21.8
2 (木)	ごはん とびうおのなんばんづけ そえやさい みそしる	とびうお わかめ しんしゅうみそ	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す しお けずりぶし にぼし	567 28.3
◎ 3 (金)	くりごはん ちくげんに ごまあえ	とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほうれんそう にんじん もやし	こめ もちごめ くり こんにやく さとう あぶら ごま	しお さけ しょうゆ さけ みりん しょうゆ	566 21.4
6 (月)	しょくパン ジャム コーンシチュー フィッシュサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ たまねぎ	しょくパン みかんジャム じゃがいも ごむぎこ パター さとう ごまあぶら	しお こしょう ワイン スープベースチキン しょうゆ す	731 26.8
7 (火)	にくめし にらもやいだめ みそしる	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	ねぎ ごぼう にんじん にら もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん さけ しお こしょう しょうゆ けずりぶし	604 24.6
8 (水)	こがたパン にくだんこのスープに とうもろこしサラダ むしいち	ぶたミンチ わかめ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ほししいたけ とうもろこし	こがたパン はるさめ かたくりこ さとう ごまあぶら さつまいも	しょうゆ しお こしょう しょうゆ す しお	559 20.5
9 (木)	ごはん やきとりふう そえやさい みそしる	とりにく ちくわ あつあげ しんしゅうみそ	しょうが きゃべつ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	754 30
10 (金)	ごはん はっぽうさい ナムル ヨーグルト	ぶたにく いか ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ もやし しょうが はくさい ほししいたけ だいこん にんじん	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しお こしょう しょうゆ す しょうゆ いちみ	641 22.4
○ 14 (火)	ごはん さばのみそに すましじる くきわかめのいりに	さば しんしゅうみそ くきわかめ しらすほし	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう	こめ さとう さといも さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし しょうゆ さけ	596 28.1
○ 15 (水)	ミルクパン チリコンカン ハムサラダ	ぶたミンチ てぼうまめ ローズハム	たまねぎ にんにく きゃべつ とうもろこし	ミルクパン あぶら さとう オリーブオイル	ソース ケチャップ しお こしょう タバスコ しお こしょう す	720 30.1
● 16 (木)	ごはん かんとくに きりほしだいこんのあますかけ みかん	とりにく あつあげ さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん きりほしだいこん みかん	こめ こんにやく さとう ごま さとう	しょうゆ けずりぶし しょうゆ す	624 24.3
☆ 17 (金)	にくみそひじきどん おひたし みそしる	ぶたミンチ とりミンチ ひじき しんしゅうみそ あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい にんじん えのきだけ しいたけ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし	636 29.1
20 (月)	しょくパン ジャム とうにゅうのクリームシチュー わかめサラダ	ベーコン とりにく とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん	しょくパン りんごジャム じゃがいも パター ごむぎこ さとう オリーブオイル	しお こしょう ワイン スープベースチキン しお す こしょう	667 23.5
21 (火)	ごはん にくじゃが あえもの	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし にんじん	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう ごま	さけ しょうゆ けずりぶし しょうゆ	619 21.7
22 (水)	きなこパン ポトフ レモンあえ	きなこ ウインナー しらすほし	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ はくさい にんじん レモンじる	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	しお しお こしょう しょうゆ スープベースチキン ローリエ しょうゆ	601 25.1
23 (木)	むぎごはん シーフードカレー(てづくり) フレンチサラダ	えび いか ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゃべつ にんじん たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも バター ごむぎこ さとう オリーブオイル	こしょう しょうゆ カレーに ケチャップ ターメリック ソース しお スープベースチキン ワイン ガラムマサラ ココナツミルク しお こしょう す	638 20.8
24 (金)	ごはん とりにくのなんばんづけ そえやさい みそしる	とりにく わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ	きゃべつ もやし にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す しお けずりぶし	599 31.8
○ 27 (月)	ツナだいすごはん のっぺいじる あえもの	ツナ だいす とりにく	にんじん しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな にんじん きゃべつ	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ ごま さとう	しょうゆ さけ しょうゆ けずりぶし こんぶ しょうゆ	611 24.8
● 28 (火)	ごはん マーボーあつあげ こんぶあえ	ぎゅうミンチ ぶたにく あかみそ あつあげ しおぶきこんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ しお	683 28.1
♪ 29 (水)	あじつけパン さわらフライ ベーコンスープ えだまめ	さわら ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい セロリ えだまめ	あじつけパン ごむぎこ パンに あぶら	しお こしょう ソース しお こしょう しょうゆ スープベースチキン しお	864 35.9
♪ 30 (木)	さつまいもごはん けんちんじる すのもの	とうふ ぶたにく しんしゅうみそ わかめ しらすほし	ごぼう にんじん ねぎ だいこん	こめ さつまいも ごま こんにやく さとう	しお さけ けずりぶし しょうゆ す しお	546 21.3
◎ 31 (金)	ピラフ やきぶたサラダ ハロウィンスープ	ウインナー やきぶた とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん きゃべつ もやし かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	こめ あぶら パター さとう ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ す しお こしょう スープベースチキン	623 24.4

♪29日(水)30日(木)精華町でとれた野菜を使います。

○14日(火)15日(水)27日(月)カミカミ献立(よくかむ献立)

●16日(木)28日(火)ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)

◎3日(金)季節献立・栗ご飯 31日(金)ハロウィン献立・ハロウィンスープ

☆17日(金)食育の日献立です。



カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。

牛乳(あかたべもの)は毎日1本つきます。