



H25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	あか			そのた ちようみりよう	栄養量 1人1日 たんぱく 質
		からだをつくるもの	さみどり からだのちようじを ととのえるもの	きらい はたらくちからに なるもの		
1 (火)	むぎごはん ハヤシ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	こめ おしむぎ	ウスターソース ケチャップ ビューレ こしょう スープベースチキン お ウイン デミグラスソース	700 16.5
	フルーツポンチ こがたパン		みかん もも	さとう	ナタデココ ワイン しお	
2 (水)	にくだんこのスープに	ぶたミンチ	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ はくさい	かたくりこ はるさめ	しお こしょう しょうゆ	548 20.4
	コーンサラダ むしいも	わかめ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
●○ 3 (木)	ごはん かんとくに	とりにく あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん	こめ		577 22.8
	きりほしだいこんのあますかけ	あぶらあげ	きりほしだいこん	さとう ごま	しょうゆ す	
4 (金)	ごはん あじのかばやしきふう そえやさい	あじ	きゃべつ	こめ		647 30.1
	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かたくりこ あぶら	しょうゆ さとう さけ みりん しお	
7 (月)	そばろどん みそしる	とりミンチ ぶたミンチ	にんじん さやいんげん しょうが	こめ こんにゃく さとう	しょうゆ さけ みりん	567 26.7
	きゅうりのこんぶあえ	あつあげ わかめ しんしゅうみそ しおこんぶ	きゃべつ たまねぎ ねぎ	さとう	けずりぶし	
◎ 8 (火)	くりごはん ちくぜんに	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	こめ もちごめ くり	しお さけ	564 20.4
	こまあえ		にんじん もやし	さとう こんにゃく あぶら	しょうゆ さけ みりん	
○ 9 (水)	しょくパン みかんジャム			こめ		707 29.8
	チリコンカン ハムサラダ	ぶたミンチ てほまめ ハム	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん	あぶら	ウスターソース ケチャップ しお こしょう タバスコ	
10 (木)	ごはん やきとりふう そえやさい	とりにく ちくわ	しょうが きゃべつ	かたくりこ あぶら ごま さとう	さけ みりん しょうゆ さけ しお	747 27.4
	みそしる	わかめ しんしゅうみそ	にんじん たまねぎ ねぎ		けずりぶし にほし	
11 (金)	ごはん にくじゃが すのもの	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ		613 20.4
		ちりめんじゃこ わかめ	だいこん	じゃがいも こんにゃく さとう	さけ しょうゆ けずりぶし しお しょうゆ す	
15 (火)	にくめし にらもやいため	ぎゅうにく	ねぎ ごぼう にんじん	こめ こんにゃく	しょうゆ みりん さけ	556 22.2
	みそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	もやし にら	ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	
16 (水)	あじつけパン さけフライ	さけ		あじつけパン		770 32.9
	そえやさい ポテトスープ	ベーコン	きゃべつ	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう とんかつソース	
17 (木)	ごはん ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく あつあげ しんしゅうみそ	きゃべつ たまねぎ ピーマン にんじん しょうが	こめ		598 24.6
	すましじる		たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	
●○★ 18 (金)	わかめごはん だいす	たきこみわかめ		こめ		634 23.4
	みそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	ごぼう れんこん たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら ごま	しょうゆ みりん カレーこ いちみつがらし	
21 (月)	きなこパン ポトフ	きなこ		じゃがいも	けずりぶし にほし	552 22.6
	レモンあえ	ウインナー	にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ	こがたパン あぶら さとう	しお	
22 (火)	むぎごはん ピーフカレー	ちりめんじゃこ	はくさい にんじん レモンじる	じゃがいも	しょうゆ	665 19.2
	フレンチサラダ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく	こむぎこ	しお カレーこ カレールウ スープベースチキン しょうゆ チャツネ ウスターソース こしょう	
♪ 23 (水)	しょくパン りんごジャム			さとう オリーブオイル	しお こしょう す	
	ささみフライ きのこスープ	ささみ		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょうとんかつソース	686 30.3
●♪ 24 (木)	えだまめ		しめじ ほししいたけ パセリ にんじん たまねぎ	しお こしょう みりん	しょうゆ スープベースチキン	
	さつまいもごはん けんちんじる	ぶたにく とうふ しんしゅうみそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ さつまいも ごま	しお さけ	536 19.3
25 (金)	とさあえ	はなかつお	こまつな にんじん もやし	こんにゃく	けずりぶし	
	ごはん さばのみそに	さば しんしゅうみそ	しょうが	こめ		635 29.8
28 (月)	すましじる	とりにく	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	さけ みりん しょうゆ しょうゆ けずりぶし	
	くきわかめのいりに	くきわかめ ちりめんじゃこ		ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ	
29 (火)	たきこみごはん ぶたじる	あぶらあげ	にんじん ほししいたけ	こめ	しょうゆ みりん さけ	551 19.6
	あえもの	ぶたにく しんしゅうみそ	ごぼう はくさい にんじん ねぎ もやし しめじ にら	こんにゃく	けずりぶし	
30 (水)	えだまめ			ごま さとう	しょうゆ	
	とりにくのなんばんづけ そえやさい	とりにく	きゃべつ	かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す	615 25.5
31 (木)	みそしる	わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ	もやし にんじん ねぎ		けずりぶし	
	こくとうパン コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし	こくとうパン		697 26.6
◎ 31 (木)	フレッシュサラダ ピラフ	ツナ	たまねぎ きゃべつ にんじん レモンじる	こむぎこ パター じゃがいも	ワイン しお こしょう スープベースチキン	
	はるさめサラダ ハロウィンスープ	ウインナー ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん きゃべつ	さとう	しょうゆ	
		ぶたにく	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	しお こしょう しょうゆ す	605 20.7

♪23(水) 24(木) 精華町でとれた野菜を使います。
 ○3(木) 9(水) 18(金) カミカミ献立(よくかむ献立)
 ●3(木) 18(金) 24(木) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)
 ◎季節献立8(火) 栗ご飯 31(木) ハロウィンスープです。
 ☆食育の日献立18(金) 大豆と根菜のきんぴらです。

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。