10月 よていこんだてひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

献立のテーマ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
「もどりがつお」こんだて	1 火	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		583 kcal	717 kcal
		かつおのかくに		さとう	かつお節	しょうが	さけ,みりん,しょうゆ	37.0 g	45.8 g
		こうようなます		さとう		だいこん,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,塩,さけ	12.0 g	13.4 g
		むらくもスープ		かたくり粉	たまご,糸かまぼこ,とうふ,かつお節	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	昆布だし,塩,しょうゆ	2.9 g	3.6 g
「とうふ」のひこんだて	2 水	げんまいごまごはん	○	ごはん,玄米,ごま	ぎゅうにゅう	強化米		613 kcal	750 kcal
		しまんとぎゅうのにくどうふ		サラダ油,さとう	とうふ,牛肉,うずら卵	はくさい,にんじん,ぶなしめじ,ｺﾝﾆｬｸ,ねぎ	さけ,みりん,しょうゆ	22.9 g	27.9 g
		きゅりのとさづけ		ごま	かつお節	きゅうり,しょうが,にんじん	しょうゆ,ゆず酢	23.1 g	27.8 g
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				1.6 g	2.1 g
「さつまいも」こんだて	3 木	チキンライス	○	ごはん,強化麦,バター,サラダ油	とりミンチ　/　ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,塩,こしょう,ｳｽﾀｰｿｰｽ	610 kcal	743 kcal
		さつまいもいりポテトサラダ		じゃがいも,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ		にんじん,たまねぎ,きゅうり,コーン	酢,塩,こしょう	19.3 g	22.9 g
		キャベツとベーコンのスープ			ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,しょうゆ,塩,こしょう	26.9 g	32.0 g
		いちごクレープ		いちごクレープ				3.1 g	4.0 g
「いわし」のひこんだて	4 金	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		620 kcal	733 kcal
		いわしのかばやき		かたくり粉,なたね油,さとう	いわし		みりん,さけ,しょうゆ	23.8 g	26.9 g
		やさいのごまあえ		ごま,さとう		はくさい,にんじん,ほうれんそう	しょうゆ	17.2 g	19.1 g
		かぼちゃとこまつなのみそ汁			とうふ,こんぶ,みそ	かぼちゃ,こまつな,たまねぎ,ねぎ	削り節	2.3 g	2.9 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー					
「なおしち」のひこんだて	7 月	たいめし	○	ごはん,強化麦,さとう	まだい,油揚げ　/　ぎゅうにゅう	強化米,ごぼう,干しいたけ	だしこんぶ,しょうゆ,さけ,しょうゆ,塩	604 kcal	770 kcal
		くろぶたしゅうまい			しゅうまい			27.6 g	35.3 g
		きゃべつのなおしちあえ		さとう	かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん	なおしちす,酢,しょうゆ,塩	20.8 g	26.4 g
		とんじる		さといも	ぶた肉,油揚げ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干	3.1 g	4.3 g
		みかん				みかん			
「かぼちゃ」こんだて	8 火	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		725 kcal	905 kcal
		オーロラチキン		こむぎ粉,なたね油,さとう	とり肉	にんにく	塩,こしょう,さけ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	25.6 g	31.0 g
		ハニーサラダ		じゃがいも,サラダ油,はちみつ		きゅうり,にんじん,コーン	酢,塩,粒入りマスタード	28.6 g	34.9 g
		やまぶきスープ			ベーコン,牛乳,生クリーム	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	ホワイトルウ,白ﾜｲﾝ,塩,こしょう	2.3 g	3.3 g
あさごはんコンテストこんだて	9 水	のう・からだ・おなかの３つのスイッチオン！カレー【朝コン】	○	ごはん,強化麦,じゃがいも,さとう	牛肉,ｽｷﾑﾐﾙｸ,チーズ　/　ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん	バーモントカレー,ｶﾚｰﾙｳ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,赤ﾜｲﾝ,しょうゆ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	696 kcal	860 kcal
		ブロッコリーとたまごのかんたんサラダ【朝コン】		ノンエッグマヨネーズ	ゆでたまご	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,キャベツ	塩,こしょう	21.5 g	25.9 g
		りんご				りんご		27.5 g	33.4 g
								3.2 g	4.1 g
めのあいごデーこんだて	10 木	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		707 kcal	820 kcal
		さけのこうようやき		ノンエッグマヨネーズ	べにざけ	にんじん	塩,こしょう,さけ	31.7 g	34.8 g
		あおなのしらあえ		さとう,ごま	とうふ	こまつな,にんじん,糸ｺﾝﾆｬｸ	しょうゆ	22.5 g	24.8 g
		すましじる			糸かまぼこ,こんぶ	えのきたけ,干しいたけ,ねぎ	削り節,しょうゆ,食塩	2.7 g	3.3 g
		べにいものスイートポテト					スイートポテト		
なかむら中リクエストこんだて	11 金	キムチチャーハン	○	ごはん,強化麦,サラダ油,ごま油,ごま	ぶた肉　/　ぎゅうにゅう	強化米,にんじん,キムチ,にら	さけ,塩,トウバンジャン,しょうゆ	788 kcal	916 kcal
		からあげ		かたくり粉,なたね油	とり肉	にんにく,しょうが	塩,こしょう,さけ	30.5 g	33.9 g
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごま油,ごま	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ	35.4 g	39.6 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,コーン,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ	3.4 g	4.4 g
		ガトーショコラ		ガトーショコラ					
じゅうさんやこんだて	15 火	くりごはん	○	ごはん,もち米,くり	ぎゅうにゅう		塩,さけ	751 kcal	917 kcal
		しいらのおうごんあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	しいら		塩,こしょう,さけ,みりん,しょうゆ	35.8 g	40.6 g
		まめまめサラダ		さとう,ごま油,ごま	ひじき,ロースハム	もやし,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酢,塩	20.9 g	24.8 g
		つきみじる		もち,さといも	とり肉,かつお節	にんじん,だいこん,ほうれん草,こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,塩,だしこんぶ	3.1 g	4.3 g
		さつまいもとくりのタルト		さつまいもとくりのタルト					
オリンピック（フランス）こんだて	16 水	パン	○	パン	ぎゅうにゅう			607 kcal	747 kcal
		キッシュ			キッシュ			28.1 g	34.3 g
		マセドアンサラダ		じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん	食塩,こしょう,酢	28.0 g	33.9 g
		ラタトゥィユ			ベーコン,大豆	たまねぎ,なす,ピーマン,パプリカ,トマトピューレ	,コンソメ,塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3.6 g	4.5 g
		チョコシュークリーム		チョコシュークリーム					
しまんとのたべものいっぱいのひ	17 木	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		734 kcal	905 kcal
		しまんとぎゅうとべいなすのあまからいため		かたくり粉,サラダ油,ごま油,さとう	ぎゅうにく	にんにく,しょうが,べいなす,たまねぎ,にんじん,ねぎ	食塩,こしょう,しょうゆ,さけ,テンメンジャン,トウバンジャン	25.7 g	30.3 g
		きゃべつのぶしゅかんあえ		さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ	ぶしゅかん酢,酢,しょうゆ,塩	26.2 g	30.2 g
		ぶしゅかんかおる☆ツガニのみそしる（南小5年考案）		さといも	つがに,みそ,こんぶ	はすいも,なすねぎ	ぶしゅかん酢,削り節	3.5 g	4.5 g
		しまんとう		しまんとう					
からだをつくる「たんぱくしつ」こんだて	18 金	とりそぼろどん	○	ごはん,さとう	とりミンチ,たまご,あおのり　/　ぎゅうにゅう	強化米,干しいたけ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん	638 kcal	790 kcal
		かみかみきゅうりもみ		ごま,さとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,塩	27.1 g	33.1 g
		バナナ				バナナ		19.2 g	22.4 g
								1.7 g	2.3 g
じきゅうりょく「エネルギー」こんだて	21 月	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		707 kcal	830 kcal
		とりにくのワインやき		サラダ油,さとう	とり肉	しょうが	しょうゆ,赤ﾜｲﾝ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	31.0 g	34.6 g
		マカロニサラダ		マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	塩,こしょう,酢	27.2 g	29.7 g
		やさいたまごスープ		かたくり粉	とうふ,たまご,糸かまぼこ,こんぶ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	削り節,塩,しょうゆ	2.9 g	3.7 g
		ミニラフランスゼリー		ミニラフランスゼリー					
けつえきをつくる「てつぶん」こんだて	22 火	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		718 kcal	852 kcal
		さばのたつたあげ		かたくり粉,なたね油	さば	しょうが	しょうゆ,さけ	34.9 g	39.3 g
		ほうれんそうのいそかあえ		さとう	もみのり	ほうれん草,もやし,にんじん	削り節,しょうゆ,ゆず酢	22.4 g	24.6 g
		とりじゃがトマト		じゃがいも,さとう	とり肉	いんげん,たまねぎ,トマト,トマトピューレ	さけ,みりん,しょうゆ,削り節,塩	2.2 g	2.8 g
		オレンジ				オレンジ			
コンディションをたもつ「ミネラル」こんだて	23 水	やきにくどん	○	ごはん,さとう,ごま,ごま油	ぎゅうにく, ぶたにく,みそ　/　ぎゅうにゅう	強化米,にんにく,ピーマン,たまねぎ,にんじん	塩,さけ,しょうゆ,酢,みりん	624 kcal	762 kcal
		かいそうサラダ		さとう,ごま,サラダ油	海草ミックス,いとかんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,塩	25.0 g	30.4 g
		りんごゼリー		りんごｾﾞﾘｰ				21.9 g	26.2 g
								1.8 g	2.2 g
「はたのうしょくざい」こんだて	24 木	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		630 kcal	780 kcal
		はっぽうさい		かたくり粉	ぶた肉,するめいか,うずら卵	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,ﾁﾝｹﾞﾝ菜,干しいたけ,ねぎ,しょうが	しょうゆ,塩,こしょう,さけ,ちゅうかあじ	28.1 g	34.5 g
		バンバンジーサラダ		さとう,ごま,ごま油	ささみ	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢	16.4 g	19.0 g
		ぶしゅかんマーマレードむしパン		こむぎ粉,さとう,ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	豆乳		ベーキングパウダー	2.8 g	3.5 g
なかむらみなみ小リクエストこんだて＊おはなしこんだて（サラダでげんき）	25 金	わかめごはん	○	ごはん	わかめ　/　ぎゅうにゅう	強化米		750 kcal	876 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	28.6 g	31.7 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	チキンハム,きざみ昆布,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ	31.1 g	33.9 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ	2.8 g	3.6 g
		チョコクレープ		チョコクレープ					
おはなしきゅうしょく（ワンピース）	28 月	サンジのやきめし	○	ごはん	むきえび,いか,ベーコン　/　ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんにく,しょうが,パセリ	コンソメ,塩	669 kcal	782 kcal
		ほねなしフライドチキン		なたね油	ほねなしフライドチキン			21.0 g	24.2 g
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダ油		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,塩,こしょう	24.4 g	28.6 g
		オニオンスープ			ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ	コンソメ,塩,こしょう	3.9 g	5.0 g
		みかん				みかん			
おはなしきゅうしょく（おおきなかぶ）	29 火	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		735 kcal	917 kcal
		よさこいおどりのマスタードチーズやき			とり肉,ﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ	パセリ	塩,こしょう,粒入りマスタード,白ﾜｲﾝ	29.7 g	36.7 g
		コーンサラダ		さとう,サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ヤングコーン	酢,塩,こしょう	31.7 g	39.0 g
		ポルシチ		サラダ油,じゃがいも	牛肉,生クリーム	たまねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ,にんにく,トマトピューレ	ハヤシルウ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,コンソメ	3.3 g	4.2 g
おはなしきゅうしょく（にゃーご）	30 水	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		612 kcal	714 kcal
		さばのさいきょうやき		さとう	さば,白みそ		さけ,みりん	31.0 g	34.8 g
		やさいのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	17.1 g	18.0 g
		たいのすましじる			まだい,なると,こんぶ	えのきたけ,切りみつば	削り節,しょうゆ,塩	2.2 g	2.8 g
		ももゼリー		ももゼリー（たまも）					
ハロウインこんだて＆おはなしきゅうしょく（１４ひきのかぼちゃ）	31 木	パエリア	○	精白米,バター	ベーコン,とり肉　/　ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ターメリック,コンソメ,塩	769 kcal	909 kcal
		ほしのコロッケ		なたね油	ほしのコロッケ			22.4 g	26.2 g
		フレンチサラダ		サラダ油,さとう	チキンハム	レタス,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,コーン	酢,塩,白こしょう	34.8 g	41.9 g
		パンプキンスープ		バター	牛乳,生クリーム	かぼちゃペースト,たまねぎ,パセリ	コンソメ,塩,こしょう	3.9 g	4.9 g
		ハロウインデザート		ハロウインデザート					