



令和元年度10月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん（三色えいようべつ）			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつちから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの 調子をととのえる			
2	水	○	くりおこわ	ホキ ^{こんたまあげ} 大玉揚げ 小松菜 ^{こまつな} のごま和え すまし汁 ^{すまし} みかん	こめ・もちごめ くり・あぶら さとう・ごま・ふ	ぎゅうにゅう ホキ ^{こんたまあげ} てんたまあげ やきふた・あぶらあげ	こまつな・もやし・えのき しめじ・ねぎ・みかん	644	23.1	19.2
7	月	○	麦 ^{むぎ} ごはん	さんま ^{しおや} の塩焼き 青梗菜 ^{ちんげんさい} の磯香和え のっぺい汁 ^{いそかあ}	こめ・むぎ さとう・さといも でんぶん	ぎゅうにゅう・さんま かくてん・のり あぶらあげ	ちんげんさい・にんじん・もやし こんにゃく・にんじん・ごぼう しいたけ・ねぎ	596	22.1	19.4
8	火	○	ぶどう コッペパン	高野豆腐 ^{こうやどうふ} グラタン レンコンサラダ トマトスープ	パン・マカロニ あぶら・こむぎこ さとう・はるさめ・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・こうやどうふ とりにく・みそ・チーズ とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・しめじ・こまつな・トマト あかピーマン・きゅうり・れんこん きピーマン・キャベツ	682	28.7	27.3
9	水	○	かしわめし	ほうれん草 ^{ほうれんそう} のごま和え さつま汁 ^{さつま} 梨 ^{なし}	こめ・さとう あぶら・ごま さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・しらすぼし みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ ほうれんそう・もやし・とうもろこし だいこん・ねぎ・なし	601	23.7	16.6
10	木	○	食 ^{しょく} パン ブルーベリージャム	焼き栗 ^{やきり} コロッケ キャベツとパインのサラダ クラムチャウダー	パン・ジャム やきぐりコロッケ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あさり なまクリーム	キャベツ・きゅうり・にんじん パイン・たまねぎ・グリーンピース とうもろこし	678	21.8	28.1
11	金	○	ターメリック ライス	キーマカレー もやしのかぼす和え りんごゼリー	こめ・むぎ あぶら・ごま さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ひよこまめ・とうにゅう ハム	たまねぎ・にんじん・セロリ もやし・キャベツ	709	25.0	20.8
15	火	○	コッペパン	あじのプロヴァンスソース ブロッコリーのおかかサラダ 白 ^{しろ} いんげん豆 ^{まめ} のポタージュ	パン・さとう あぶら・オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ かつおぶし・とうにゅう しろいんげんまめ・なまクリーム	たまねぎ・セロリ・トマト ブロッコリー・とうもろこし キャベツ	639	29.9	24.4
16	水	○	麦 ^{むぎ} ごはん	なすとポテトの揚げ煮 もすく ^{もすく} 入りかきたま汁 ^{かきたま} かりかりいりこ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく もすく・たまご いりこ	なす・にんじん・グリーンピース えのき・ねぎ	704	21.8	27.7
17	木	○	りんごジャム 蒸 ^あ しパン	たらこスパゲティ みかんサラダ	スパイスドックミックス・ジャム スパゲティ・バター・さとう あぶら・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・たらこ ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・キャベツ・きゅうり みかん	653	23.0	24.4
18	金	○	麦 ^{むぎ} ごはん	ホキ ^{ホキ} のピザ焼き 豆 ^{まめ} サラダ すまし汁 ^{すまし}	こめ・むぎ じゃがいも・ノンエッグハーフ あぶら	ぎゅうにゅう・ホキ チーズ・ツナ あかいんげんまめ・とうふ	たまねぎ・ピーマン・にんじん きゅうり・とうもろこし・しいたけ ほうれんそう・ねぎ	614	28.1	16.2
21	月	○	麦 ^{むぎ} ごはん	たいひーえん 太平燕 ひじき焼売 ^{しゅうまい} 天 ^{てん} ぷらのごま酢和え	こめ・むぎ はるさめ・あぶら ごまあぶら・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく まるてん・わかめ むきえび・ひじきしゅうまい	しいたけ・はくさい にんじん・きくらげ ねぎ・きゅうり	621	22.9	17.0
23	水	○	炒 ^{だいず} り大豆 ^{いもに} ごはん	ししゃもフリッター 芋煮 ^{いもに} パレンシアオレンジ	こめ・あぶら さとう・さといも でんぶん	ぎゅうにゅう・だいず しらすぼし・ししゃもフリッター ぎゅうにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・だいこん こんにゃく・ねぶかねぎ オレンジ	652	25.2	26.6
24	木	○	ミルクねじり コッペパン	木の葉 ^は うどん ポテトサラダ いりこのごまがらめ	パン・かんめん さとう・じゃがいも マヨネーズ・いりごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ハム・いりこ	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ・きゅうり	616	21.5	24.6
25	金	○	麦 ^{むぎ} ごはん	八珍豆腐 ^{はっちんどうふ} こんにゃくサラダ かなぎ佃煮 ^{つくだに}	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく むきえび・とうふ・ハム きんしたまご・かなぎつくだに	たけのこ・たまねぎ・にんじん いんげん・ねぶかねぎ・みずな きゅうり・こんにゃく	666	29.2	19.8
28	月	○	麦 ^{むぎ} ごはん	鶏肉 ^{とり} と根菜 ^{こんさい} の煮物 ^{にもの} 胡瓜 ^{きゅうり} とわかめのナムル ちりめんふりかけ	こめ・むぎ あぶら・さといも さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ あつあげ・わかめ・しらすぼし こんぶ・かつおぶし	にんじん・しいたけ・ごぼう れんこん・こんにゃく・いんげん きゅうり・とうもろこし	637	23.2	16.5
29	火	○	肉 ^{にく} まん	血 ^{くら} うどん 切り干し大根 ^{だいこん} とツナの酢 ^す のもの	にくまん・あぶら ごまあぶら・でんぶん あげめん・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ	はくさい・にんじん・たけのこ きくらげ・たまねぎ・だいこん きゅうり	626	22.3	27.2
30	水	○	麦 ^{むぎ} ごはん	鮭 ^{さけ} の紅葉 ^{こうよう} 焼き アーモンド和え みそ汁 ^{みそ}	こめ・むぎ マヨネーズ・さとう アーモンド・さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・こまつな・キャベツ だいこん・ねぎ・きくらげ	661	29.5	20.7
31	木	○	パイン パン	かぼちゃ型 ^{がた} ハンバーグ ほうれん草 ^{ほうれんそう} のソテー マロニースープ かぼちゃプリン	パン・あぶら マロニー・かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ベーコン・ぶたにく	ほうれんそう・とうもろこし にんじん・たまねぎ・もやし こまつな	618	24.6	22.7

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。