

10月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い		カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				ち に く 血や肉に なる	からだ ちようし 体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (水)		ひろしまトンチキレモン にらたまスープ	658 28.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりももにく とうふ たまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ エリンギ にんじん レモン には	こめ こむぎこ こめこ あぶら サラダあぶら さとう かたくりこ
2 (木)	 リッチパン	じゃがいものミルクスープ ビーンズサラダ	641 22.5	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	パセリ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	リッチパン じゃがいも さとう サラダあぶら
3 (金)	 バエリア	はくさいのスープに ヨーグルト スペインのりょうり	510 24.0	ぎゅうにゅう とりももにく えび いか にくだんご ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんじん はくさい こまつな しめじ	こめ オリーブあぶら
6 (月)		こんやさいのごまみそいため だんごじる おつきみゼリー	656 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりももにく	ごぼう にんにく れんこん だいこん インゲン はくさい たまねぎ	こめ しらたまだんご すりごま サラダあぶら おつきみゼリー
7 (火)	 パイパン	きのこスパゲティー ひじきのサラダ	558 22.1	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ まいたけ しょうが にんにく キャベツ	パイパン スパゲティー オリーブあぶら さとう
8 (水)		さばのみそに ゆかりあえ かきたまじる	600 27.8	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とうふ	しょうが はくさい にんじん ゆかり たまねぎ しろねぎ	こめ さとう
9 (木)	 こくろパン	ポークビーンズ りっちゃんのだんごサラダ	579 27.3	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	こくろパン じゃがいも サラダあぶら さとう
10 (金)		マーボーなす もやしのナムル めのあいごてー	546 24.5	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ とりさきみ だいず	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし しろねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま
14 (火)		ごもくラーメン ちゅうかあえ かぼちゃマフィン	571 24.9	ぎゅうにゅう とりさきみ わかめ ちくわ	にんじん たまねぎ もやし しろねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かぼちゃマフィン
15 (水)		あつあげのたまごとじ だいこんのツナマヨあえ	606 22.8	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ たまご ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ インゲン だいこん ほうれんそう	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま
16 (木)	 コッペパン	フィッシュバーガー (さかなフライ・ゆでキャベツ) マカロニスープ	553 22.3	ぎゅうにゅう ホキ	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし しめじ	コッペパン あぶら マカロニ こむぎこ パンこ
17 (金)		ポークカレー だいこんサラダ	572 20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりさきみ	たまねぎ にんじん レモン グリンピース にんにく しょうが だいこん きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら オリーブあぶら さとう
20 (月)		さといものそぼろに キャベツのゴマネーズあえ	622 25.3	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ さつまあげ ポークハム だいず	にんじん たまねぎ インゲン しいたけ キャベツ こまつな	こめ さといも こんにゃく サラダあぶら さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ
21 (火)	 コッペパン	やきそば わふうツナサラダ	514 24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり	コッペパン やきそば サラダあぶら さとう
22 (水)		あじのたつたあげ こんぶあえ みそじる	592 26.3	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ だいこん しろねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら
23 (木)	 リッチパン	おいもさんシチュー カラフルソテー	687 27.1	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	リッチパン じゃがいも さつまいも こむぎこ サラダあぶら
24 (金)		ガパオライス ワントンスープ	572 25.6	ぎゅうにゅう たまご とりミンチ だいず とりさきみ	たまねぎ にんじん しろねぎ あおピーマン あかピーマン にんにく はくさい しいたけ	こめ オリーブあぶら さとう ワンタン
27 (月)		あつあげのそぼろあん きりぼしだいこんのいために	584 25.7	ぎゅうにゅう あつあげ とりミンチ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが きりぼしだいこん れんこん インゲン	こめ さとう かたくりこ こんにゃく サラダあぶら
28 (火)	 コッペパン	イタリアンスパゲティー レモンサラダ ひろしまけんの きょうどりょうり	534 23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム	とうもろこし たまねぎ にんじん あおピーマン エリンギ にんにく トマト はくさい きゅうり レモン	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら サラダあぶら さとう
29 (水)		びしゅなべ キャベツとえだまめのマヨあえ	556 21.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりももにく ちくわ	はくさい たまねぎ にんじん もやし しめじ キャベツ えだまめ	こめ サラダあぶら こんにゃく ノンエッグマヨネーズ
30 (木)	 パイパン	ぶたにくのトマトソースに ほしがたチーズのサラダ	629 24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしがたチーズ	トマト たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ キャベツ きゅうり	パイパン サラダあぶら じゃがいも さとう
31 (金)	 うめいこにこ	かぼちゃコロッケ ゆでブロッコリー ハロウィンのおしる ハロウィン こんだて	572 17.2	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ かぼちゃがたかまぼこ	かぼちゃ ブロッコリー えのきたけ たまねぎ にんじん しろねぎ うめ	こめ あぶら こむぎこ パンこ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	587	マグネシウム mg	81	1日ノル当量 μg	213	食塩
たんぱく質 g	24.1	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.44	相当量g
脂質 g	18.4	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	317	食物繊維 総量 g	5.1	ビタミン C mg	12	2.1