

10月 献立予定表

しょうがっこう 小 学 校 用

三原市西部共同調理場

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		
			血 や肉に な る	体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (木)	おやこに たくあんあえ	575 23.7	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな たくあん	こめ じゃがいも さとう
2 (金)	キムチやきスパ ポテトサラダ	556 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キムチ キャベツ ねぎ きゅうり	ロールパン スパゲティ じゃがいも マヨネーズ
5 (月)	カラフルそぼろどん とんじる	602 27.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも
6 (火)	さばのピリからに ゆかりあえ しらたまだんごじる	641 27.5	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とりにく わかめ	にんにく キャベツ ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう しらたまだんご
7 (水)	あつあげのミートソースに ひじきのごまマヨネーズあえ	636 25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	パインパン でんぶ マヨネーズ ごま
8 (木)	びしゅなべ ひろしまのりょうり だいがくいも	598 18.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ はくさい しろねぎ もやし	こめ さつまいも あぶら さとう ごま
9 (金)	とりにくとやさいのスープに ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	576 22.6	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら ブルーベリーゼリー
13 (火)	ハヤシライス ささみとコーンのサラダ	554 20.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりささみ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ こむぎこ バター さとう
14 (水)	さかなのもみじソースやき あおのりポテト ほうれんそうのスープ	581 29.1	ぎゅうにゅう メルルーサ あおのり とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ とうもろこし	こくとうパン マヨネーズ じゃがいも
15 (木)	チャブチェ さんしょくナムル	534 20.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	ゆかり にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	こめ はるさめ さとう ごまあぶら
16 (金)	チョコクリーム りっちゃんのげんきサラダ さつまいものミネストローネ	615 21.6	ぎゅうにゅう ロースハム かつおぶし こんぶ ぶたにく しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト にんにく セロリー たまねぎ	コッペパン あぶら さとう さつまいも
19 (月)	ねぎしおぶたどん きりぼしだいこんのいために	548 22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく しろねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	こめ ごまあぶら でんぶ さとう
20 (火)	さんまのかばやき そえやさい わかめのみそしる	636 25.3	ぎゅうにゅう さんま わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぶ じゃがいも
21 (水)	クリームシチュー ハムマリネ	565 23.8	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう
22 (木)	パエリア スペインのりょうり ジュリアンスープ	501 21.7	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー	こめ じゃがいも
23 (金)	なすとトマトのスパゲティ ペーコンソテー かたぬきチーズ	520 23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン チーズ	たまねぎ しめじ なす ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん とうもろこし	こめこパン スパゲティ あぶら
26 (月)	ちゅうかどん ワントンスープ	537 25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく	にんにく たまねぎ にんじん はくさい しょうが チンゲンサイ ほししいたけ	こめ さとう でんぶ ごまあぶら ワンタン
27 (火)	とうふのカレーに しゃきしゃきサラダ	566 25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ れんこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぶ あぶら
28 (水)	ひろしまヒレカツサンド (ヒレカツ・ボイルキャベツ・とんかつソース) ABCマカロニスープ	616 27.4	ぎゅうにゅう ヒレカツ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	コッペパン あぶら マカロニ
29 (木)	にくじゃが はりはりづけ	585 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しおこんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう
30 (金)	やさいたっぷりラーメン かぼちゃサラダ とうにゅうプリンタルト	533 21.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ かぼちゃ きゅうり	ちゅうかめん マヨネーズ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	575	マグネシウム mg	78	レノール当量 μg	251	食塩
たんぱく質 g	23.8	鉄 mg	2.4	ビタミン B1 mg	0.34	相当量g
脂質 g	18.5	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	326	食物繊維 総量 g	5.7	ビタミン C mg	14	2.0