

10月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

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)	リッチパン	663 25.4	ぎゅうにゅう とりももにく だいず	にんじん たまねぎ なす グリーンピース きゅうり キャベツ	リッチパン じゃがいも サラダあぶら さとう
2 (金)	パエリア	513 24.2	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 グリーンピース にんじん はくさい こまつな しめじ	こめ オリーブあぶら
5 (月)	こんやさいのごまみそいため つみれじる	540 22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりももにく つみれ	ごぼう にんじん れんこん だいこん インゲン はくさい たまねぎ	こめ すりごま サラダあぶら
6 (火)	バインパン	602 22.3	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム こまつな とうもろこし キャベツ	パインパン スパゲティ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ
7 (水)	あじのたつたあげ こんぶあえ みそしる	585 26.6	ぎゅうにゅう あじ こんぶ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら
8 (木)	ポークビーンズ りっちゃんのげんきサラダ	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 グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう
9 (金)	マーボーなす もやしのナムル	553 23.1	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ あかみそ とりささみ	なす にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく もやし ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ しろうごま
13 (火)	ながさきちゃんぽん ごまあえ メーブルマフィン	601 23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ とりささみ	たまねぎ もやし にんじん にんにく しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	ちゃんぽんめん サラダあぶら さとう すりごま メーブルマフィン
14 (水)	さばのみそに ゆかりあえ すましじる	567 26.7	ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ わかめ	しょうが はくさい にんじん ゆかり たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう
15 (木)	おいもさんシチュー カラフルソテー	601 23.7	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし	コッペパン さつまいも サラダあぶら こめこ
16 (金)	ガパオライス ワントンスープ	546 26.3	ぎゅうにゅう たまご とりミンチ だいず とりささみ	たまねぎ にんじん あおピーマン あかピーマン にんにく はくさい しいたけ ねぎ	こめ オリーブあぶら さとう ワンタン ごまあぶら
19 (月)	ひろしまトンチキレモンいため にらたまスープ	587 28.6	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 にら えのきたけ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ
20 (火)	やきそば わふうツナサラダ	532 25.8	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 ほうれんそう	コッペパン ちゅうかそば サラダあぶら さとう
21 (水)	だいずのごもくに はくさいサラダ しそかつおふりかけ	578 21.0	ぎゅうにゅう だいず とりももにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん ごぼう いんげん はくさい きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら さとう しろうごま
22 (木)	ヒレカツサンド (ヒレカツ・ゆでキャベツ) とんかつソース ABCマカロニスープ	570 22.6	ぎゅうにゅう トンカツ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら マカロニ じゃがいも
23 (金)	ハヤシライス だいこんサラダ	584 21.1	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ だいこん きゅうり	こめ サラダあぶら バター こむぎこ さとう
26 (月)	あつあげのそぼろあん きりぼしだいこんのすのもの	564 22.9	ぎゅうにゅう あつあげ とりミンチ ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし	こめ さといも さとう かたくりこ サラダあぶら
27 (火)	イタリアンスパゲティ レモンサラダ	598 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん あおピーマン エリンギ グリーンピース にんにく はくさい れんこん とうもろこし レモン	パン スパゲティー オリーブあぶら サラダあぶら さとう
28 (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
29 (木)	ぶたにくのトマトソースに ほしがたチーズのサラダ	641 26.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしがたチーズ (しろ・あ か)	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ キャベツ きゅうり	パインパン サラダあぶら じゃがいも さとう
30 (金)	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	591 18.6	ぎゅうにゅう うめじゃこはんのもと とうふ かぼちゃがたかまぼこ	ブロッコリー えのきたけ たまねぎ にんじん しろねぎ	こめ あぶら

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	579	マグネシウム mg	81	1日ノル当量 μg	217	食塩
	たんぱく質 g	23.9	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.44	相当量 g
	脂質 g	18.0	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.41	
	カルシウム mg	312	食物繊維 総量 g	4.8	ビタミン C mg	12	2.1