

10月 こんだてよていひょう

とくらしょう
徳倉小

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるもの ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの しゅじょく	おもにからだのちょうしをととのえるもの		
1	水	くりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にびたし すましじる	ちくわ たまご あおのり とうふ かまぼこ あぶらあげ	くり こむぎこ ごま あぶら やきふ	キャベツ にんじん しめじ はねぎ	608	23.5
2	木	せわりパン ぎゅうにゅう ポテトミートサンド ソテー くだもの 2年生が育てたかぼちゃのスープ	ぶたにく ベーコン チーズ	あぶら こむぎこ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ピーマン かぼちゃ くだもの	653	25.1
3	金	☆1-1リクエストこんだて☆	ぶたにく	あぶら ごま ごまあぶら さとう	しなちく にんじん キャベツ たまねぎ はねぎ こまつな はくさい コーン	616	29.0
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース にくだんごスープ くだもの	ぶたにく えび とうふ とりにく	あぶら さとう でんぶん はるさめ	しいたけ たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう くだもの	622	25.7
7	火	チキンライス ぎゅうにゅう おさつさんとおめさんの3ビネーションサラダ たまごスープ	とりにく ハム たまご とうふ だいたす	バター でんぶん さつまいも マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム グリピース きゅうり コーン にんじん パセリ	640	23.5
8	水	まるパン ぎゅうにゅう みしまコロッケ むしキャベツ ごま入り きのことスープ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	じゃがいも ごま こむぎこ あぶら パンコ さとう	たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん えのき しめじ はねぎ	666	24.0
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ ミルクプリン	ぶたにく えび あさり ベーコン わかめ うすらたまご	あぶら でんぶん じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ いら	611	24.3
10	金	ぎりぼしごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに とんじる あおなとひじきのにびたし	くりメソヤ じびき さんま あぶらあげ とうふ ぶたにく	ごま あぶら さといも	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう こまつな こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	603	31.5
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ ワンタンスープ ちりめんつくだに くだもの	ぶたにく わかめ なまあげ ちりめん	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しいたけ さやいんげん はくさい はねぎ にんじん くだもの	622	28.6
15	水	だいたすわかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに かきたまみそじる	だいたす わかめ ぶたにく たまご とうふ	あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん えのき グリーンピース ほうれんそう	630	22.3
16	木	☆1-2リクエストこんだて☆	とりにく チーズ ｽｷﾞﾐﾙｸ	ごま あぶら バター こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう ぶどう	723	28.1
17	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース くだもの じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく チーズ ｽｷﾞﾐﾙｸ	あぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり くだもの	700	24.2
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに だいこんのみそじる こんぶのつくだに くだもの	とりにく こんぶ なまあげ あぶらあげ	さとう じゃがいも	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな くだもの	587	20.9
21	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう やきししゃも きんぴらごぼう けんちんじる くだもの	ししゃも とうふ とりにく さつまあげ	あぶら さとう ごま さといも でんぶん	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん はねぎ くだもの	630	25.3
22	水	こくとうしょくパン ぎゅうにゅう ピーンズグラタン ぐるりかぜの1-1-1 3びきのくまのきゃべつスープ (徳倉地区でとれた野菜献立)	しろはなまめ ウイナー ｽｷﾞﾐﾙｸ チーズ ベーコン	バター こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ	661	25.6
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん ツナサラダ つくだに	こんぶ ちくわ さつまあげ ツナ うすらのたまご	さといも さとう	だいこん にんじん こんにゃく レタス キャベツ きゅうり コーン	607	23.3
24	金	さけときのこのピラフ ぎゅうにゅう 14ひきのかぼちゃのコロッケ むしキャベツ じゃがいも はくさいスープ	さけ ベーコン	バター あぶら さとう ごま はるさめ	たまねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ にんじん はくさい パセリ	633	20.5
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ごぼういりハッシュドビーフ フレンチサラダ パムとケロのドーナツ	ぎゅうにく チーズ ｽｷﾞﾐﾙｸ ハム とうふ	バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう たまねぎ グリンピース トマト レタス キャベツ きゅうり コーン	727	23.4
28	火	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー マカロニサラダ くだもの	だいたす ぎゅうにく とりにく ｽｷﾞﾐﾙｸ チーズ ハム	あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり くだもの	682	29.9
29	水	ナッツライス ぎゅうにゅう ちくわとにらのちゅうかいため とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく ちくわ たまご ベーコン とうふ	バター ｶﾞｰﾅｯﾂ ｱｰﾓｯﾄﾞ あぶら はるさめ	たまねぎ しいたけ グリンピース いら はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ	610	24.1
30	木	☆にこにこランチ☆ ♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪	フランクフルト ぶたにく	あぶら さとう もちごめ	キャベツ くだもの たけのこ しいたけ	654	23.4
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう まぐろのミックスあげ おひたし たまねぎのみそじる のりふりかけ	まぐろ だいたす わかめ	あぶら でんぶん じゃがいも いら さとう じゃがいも	にんじん ピーマン こまつな キャベツ コーン たまねぎ はねぎ	642	25.7

♪絵本の中のおいしい料理献立♪今月の給食に絵本に出てくるおいしい料理を取り入れました(知ってる絵本がいくつあるかな?)

