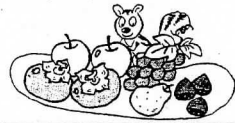


10月の こんだて



南センター校区

☆は新献立です (平成30年 10月)

| 日・曜 | こんだてめい | 松江市教育委員会 | | | | | | いえで おきょう しょくひん |
|------|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|----------------|----------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | あかのしょくひん おもにからだをつくる もとのなるしょくひん | みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん | ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん | | | | |
| | | | | | | | | |
| 1・月 | ごはん ・牛乳 ・すぶた ・もやしのナムル ・フォーのスープ | ふたにく とりこ | 牛乳 | あかピーマン ピーマン こまつな にんじん にら | たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ | ごはん むぎ でんぷん さとう フォー | 油 ごま ごま油 | 乳製品 果物 |
| 2・火 | ・まるパン ・牛乳 ・チョコマーガリン ・カレーミックスポテト ・ピーンスラダ ・えびだんごのスープ | ローズハム だいす えびだんご | 牛乳 チーズ | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ えだまめ | パン じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ | マーガリン 油 | 卵 きのこ |
| 3・水 | ・うずめめし ・牛乳 ・いっしょくちらしり ・あじのからあげ ・ゆずかあえ ・ひとくちもようかん | とうふ かまぼこ あじ | 牛乳 のり | にんじん ほうれんそう みつば | はくさい ゆず | ごはん むぎ でんぷん いもようかん | 油 | 肉 淡色 野菜 |
| 4・木 | ・ごはん ・牛乳 ☆れんこんとくりのにも ・こんぶあえ ☆あきなすのみそしる | とりにく うすあげ みそ | 牛乳 しおこんぶ | さやいんげん にんじん あおねぎ | れんこん はくさい きゅうり なす たまねぎ しめじ | ごはん むぎ くり さとう でんぷん | | 小魚 種実 |
| 5・金 | ・マーボーラーメン ・牛乳 ・はるまき ・きりぼしだいこんのサラダ | きゅうり ふたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たけのこ | ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ | 油 | 魚介 海そう |
| 9・火 | ・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・やしきしゃも (小・中 2こ) ・はるさめのすのもの | あつあげ ふたにく | 牛乳 ししゃも わかめ | にんじん | たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい ヤングコーン きゅうり | ごはん むぎ でんぷん はるさめ さとう | 油 | 乳製品 緑黄色 野菜 |
| 10・水 | ・チキンカレーライス ・牛乳 ・こまつなの ガーリックソテー ・フルーツミックス | とりにく ローズハム | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ りんご パイナップル もも みかん | ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ | 油 | 小魚 淡色 野菜 |
| 11・木 | ・まるパン ・牛乳 ・ブルーベリージャム ・わかどりの フレッシュアップルソース ・ツナサラダ ・コンソメスープ | とりにく ツナ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ きゅうり たまねぎ りんご レモン | パン でんぷん さとう じゃがいも ブルーベリー ジャム | 油 マーガリン | 大豆 製品 きのこ |
| 12・金 | ・ごはん ・牛乳 ・とりつくねの なめこおろしがけ ・ごまあえ ・とうふのみそしる | とりつくね とうふ うすあげ みそ | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん | だいこん なめこ キャベツ たまねぎ | ごはん むぎ さとう | 油 ごま | 卵 果物 |
| 15・月 | ・ごはん ・牛乳 ・キムチいため ・ごますあえ ・とうふのごもくスープ | ふたにく とりにく とうふ | 牛乳 | にら ほうれんそう にんじん チンゲンサイ | もやし はくさいキムチ レモン きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ | ごはん むぎ はるさめ さとう | 油 ごま | 魚介 いも |
| 16・火 | ・まるパン ・牛乳 ・りんごジャム ・にこみハンバーグ ・にんじんのサラダ ・コンソメスープ | ハンバーグ とりにく | 牛乳 | にんじん パセリ | マッシュルーム だいこん レモン たまねぎ | パン りんごジャム さとう とうもろこし | アーモンド オリーブ油 | 豆 緑黄色 野菜 |



| 日・曜 | こんだてめい | あかのしょくひん おもにからだをつくる もとのなるしょくひん | | みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん | | ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん | | いえで おきょう しょくひん |
|------|---|--------------------------------------|--|---|--|---|----------------|----------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 17・水 | ・さばほろごぼん ・牛乳 ・くきわかめあえ ・ぶたじる | さば ぶたにく みそ | 牛乳 くきわかめ | ピーマン にんじん | いとごんにゃく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しろねぎ | ごはん むぎ さとう さつまいも | | 乳製品 種実 |
| 18・木 | ・ごはん ・牛乳 ・いかだんごのピリからに ・ほうれんそうのナムル ・ちゅうかスープ | いかだんご ぶたにく | 牛乳 | さやいんげん ほうれんそう にんじん にら | たまねぎ もやし たけのこ | ごはん むぎ でんぷん さとう | 油 ごま油 ごま | 大豆 製品 いも |
| 19・金 | ・ソフトめんカレーソース ・牛乳 ・やきぐりコロッケ ・げんきサラダ ・アップルシャーベット | とりにく ローズハム かつおぶし | 牛乳 こんぶ | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり りんご | ソフトめん とうもろこし さとう くり さつまいも パンこ じゃがいも | 油 | 卵 きのこ |
| 22・月 | ・ごはん ・牛乳 ・さんまのおやき ・いそかあえ ・さつまいものみそしる | さんま うすあげ みそ | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん | はくさい たまねぎ しろねぎ | ごはん むぎ さつまいも | 油 | 肉 果物 |
| 23・火 | ・ひじきごはん ・牛乳 ・さばのごまみそに ・たかなづけあえ ・ゆばのすましじる | さば ゆば みそ | 牛乳 ひじき | たかな にんじん あおねぎ | キャベツ たまねぎ えのきたけ | ごはん むぎ さとう | ごま | 乳製品 いも |
| 24・水 | ・まるパン ・牛乳 ・ブルーベリーアンドマーガリン ・わかどりのこうそうやき ・ごぼうサラダ ・やさいとまめのスープ | とりにく ツナ だいす | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ごぼう レモン キャベツ たまねぎ えだまめ | パン ブルーベリー ジャム じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ | マーガリン 油 | 小魚 海そう |
| 25・木 | ・ごはん ・牛乳 ・ホキフライ ・チーズとひじきのサラダ ・みそスープ | ホキ ローズハム みそ | 牛乳 ひじき チーズ | こまつな にんじん | きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ | ごはん むぎ パンこ さとう じゃがいも | 油 マーガリン | 卵 果物 |
| 26・金 | ・ごはん ・牛乳 ・にくしのだのふくめに ・うめあえ ・かきたまじる | うすあげ とりにく ぶたにく たまご | 牛乳 | にんじん あおねぎ | キャベツ きゅうり うめ たまねぎ ごぼう | ごはん むぎ さとう でんぷん | | 魚介 種実 |
| 29・月 | ・りんごパン ・牛乳 ・いかのフリッター ・かいそうとツナのサラダ ☆せかいいちおいしいスープ | いか ツナ きゅうり とりにく とうふ | 牛乳 わかめ こんぶ あかときかめり しろときかめり | にんじん | きゅうり たまねぎ キャベツ レモン | りんごパン とうもろこし じゃがいも ひよこまめ ごむぎ むぎ | 油 | 乳製品 緑黄色 野菜 |
| 30・火 | ・ごはん ・牛乳 ・ぶたれんこん ・なっとうあえ ・はんぺんのすましじる | ぶたにく なっとう はんぺん みそ | 牛乳 のり | きぬさや ほうれんそう にんじん あおねぎ | れんこん ごんにゃく キャベツ うめ たまねぎ | ごはん むぎ さとう はるさめ | 油 | 卵 種実 |
| 31・水 | ・ごはん ・牛乳 ・いわしのソースがけ ・ゆかりあえ ・だいこんのみそしる | いわし うすあげ みそ | 牛乳 | にんじん あおねぎ あかしそ | キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ | ごはん むぎ でんぷん さとう | 油 | 肉 いも |

せかいいちおいしいスープってどんなスープ??
うら面を見てみよう!!

味めぐり ... 島根県 (石見地方)

<平均栄養価> (小) (中)
エネルギー 672 kcal 819 kcal
たんぱく質 26.6g 31.5g

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。