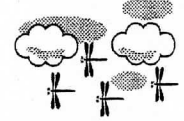


10月の こんだて

献立目標：偏食をなくそう



北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和元年 10月)

日・月	こんだてめい						いぼ おぼろ しょうひん	
	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 もとになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん					
1・火	ごはん 牛乳 ちくぜんに さんまのかぼすレモンに わふうサラダ	さんま ろくわ とりにく	牛乳 ごまつな にんじん いんげん	キャベツ かぼす ごぼう レモン だけのこ れんこん こんにゃく しいたけ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	海そう 豆	
2・水	めかぶたまごうどん 牛乳 フライビーンズ ゆかりあえ	とりにく たまご うすあげ たいす きなこ	牛乳 めかぶ	にんじん あおねぎ あかしそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん でんぶん さとう	油	魚介 果物
3・木	ごはん 牛乳 たらのチリソース きりほしだいこんのサラダ ☆ふたにくともすくの ちゅうかスープ ブルー	たら ふたにく	牛乳 もすく	にんじん チンゲンサイ トマト あおねぎ	きりほしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ ブルー	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	卵 いも
4・金	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとれんこんの きんぴら かつおじゃこあえ とらふのみそしる	ぎゅうにく かつおぶし こんぶ うすあげ こつやどうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油	きのこ 雑実
7・月	まるパン はちみつアンドマーガリン 牛乳 ミートボールとやさいの にこみ やきぐりコロッケ かいそうとツナのサラダ	ミートボール ツナ	牛乳 わかめ こんぶ あかとさかのり しるとさかのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ じゃがいも さとう きゅうり とうもろこし	パン くり はちみつ じゃがいも さとう さつまいも パンこ こむぎこ	油 ごま油 マーガリン	大豆 製品 緑黄色 野菜
8・火	ごはん 牛乳 さばのみそに ごまあえ のっぺいじる スイートポテト	さば みそ とりにく	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく しいたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう さつまいも さとう	ごま	乳製品 豆
9・水	ごはん 牛乳 わかどりとレバーの ガーリックあげ ひじきのうめあえ やさしいときのこのみそしる ブルーベリーゼリー	とりにく とりにく レバー うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ うめ たまねぎ にんにく しるねぎ しめじ しいたけ ブルーベリー	ごはん むぎ でんぶん さとう ゼリー	油	魚介 いも
10・木	セルフフィッシュサンド タルタルソース 牛乳 アーモンドサラダ ABCスープ	ホキ とりにく	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン たまねぎ マッシュルーム	パン さとう マカロニ パンこ こむぎこ	油 タルタルソース アーモンド オリーブ油	卵 淡色 野菜
11・金	ごはん 牛乳 ガンボスープ シーフードソテー ほしがたチーズの サラダ	とりにく えび いけ	牛乳 チーズ	にんじん トマト オクラ いんげん きピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ おろしきゅうり	ごはん むぎ さとう	油	小魚 果物
15・火	ごはん 牛乳 さんまのおろしに いそかあえ ゆばのみそしる	さんま ゆば みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	肉 いも

味めぐり：アメリカ [ニューオーリンズ]

日・月	こんだてめい						いぼ おぼろ しょうひん	
	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 もとになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん					
16・水	・チャンポン ・牛乳 ・さつまいものからあげ ・もやしのナムル ・アップルジャベット	ふたにく いか	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	はくさい きくらげ だけのこ もやし きゅうり りんご	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう	油 ごま油 ごま	大豆 製品 海そう
17・木	・ごはん ・牛乳 ・にくしのだのふくめに ・あまずあえ ・さわにわん	とりにく うすあげ ふたにく	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう	ごはん むぎ さとう		小魚 果物
18・金	・さばそぼろごはん ・牛乳 ・くきわかめあえ ・ふたじる	さば ふたにく みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ しるねぎ いとこんにゃく	ごはん むぎ さとう さとう		緑黄色 野菜 雑実
21・月	・まるパン ・チーズクリーム ・牛乳 ・さけのごまマヨネーズやき ・カラフルサラダ ☆さつまいものポタージュ	さけ ベーコン	牛乳	ブロッコリー キピーマン あかピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さつまいも	油 ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ チーズクリーム	小魚 淡色 野菜
23・水	・カレーピラフ ・いわしのアングレーズ ・フレンチサラダ ・みそスープ	とりにく いわし ローズハム ふたにく みそ	牛乳	キピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ グリーンピース とうもろこし	ごはん むぎ でんぶん さとう パンこ	油	果物 豆
24・木	・ごはん ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・コーンサラダ ・たまごスープ	ハンバーグ ツナ たまご	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり しめじ レモン	ごはん むぎ さとう でんぶん		海そう 雑実
25・金	・りんごパン ・牛乳 ・わかどりのマーレードやき ・ブロッコリーのサラダ ・ベーコンとコーンのスープ	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし はくさい	りんごパン マーレード ジャム	油	大豆 製品 きのこ
28・月	・ごはん ・牛乳 ☆だいこんの オイスターソースに ・きびなのからあげ ・ちゅうかサラダ	あつあげ とりにく	牛乳 わかめ きびなこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん きくらげ	ごはん むぎ マロニー さとう こむぎこ	油 ごま油	魚介 果物
29・火	・ひみつのカレーライス ・牛乳 ・オムレツ ・ふくじんづけあえ	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶくじんづけ りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油 アーモンド	乳製品 緑黄色 野菜
30・水	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・ささみチーズフライ ・ピーマンいため ・あさりのスープ	とりにく ふたにく あさり	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だけのこ しめじ	パン いちごジャム ピーマン じゃがいも パンこ こむぎこ	油	卵 雑実
31・木	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめに ・ごぼうサラダ ・だいこんのみそしる	いわし とりにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん だいこんば	ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ うめ レモン	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 豆

おはなし給食
くわしくは
うら面をみてください！

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

平均栄養価 (小) (中)
エネルギー 662 kca | 81 Okca |
たんぱく質 27.0g 32.1g