

10月の こんだて



献立目標：偏食をなくそう

西センター校区		松江市教育委員会 (令和元年 10月)						
		☆は新献立です						
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		いほて おおなつ しょくひん		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	ごはん 牛乳 ちくぜんに さんまのかほすレモンに わふうサラダ	さんま ちくわ 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 たくのこ れんこん こんにやく しいたけ	ごぼん 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	ごはん 牛乳 たらのチリソース きりぼしだいこんのサラダ ☆ふたにくともずくの ちゅうカスーブ ブルー	たら ふたにく	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ トマト あおねぎ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ ブルー	ごぼん むぎ でんぶん さとう	油	卵 いも
3・木	めかふたまごうどん 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 だいす きなこ	牛乳 めかふ	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	淡色 野菜 種実
4・金	ごはん 牛乳 きゅうりくとれんこんの きんぴら かつおじゃこあえ とうろのみそしる	きゅうり かつおぶし とうろ うすあげ こやとうろ 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 こんにやく キャベツ たまねぎ	ごぼん むぎ さとう	油	乳製品 きのこ
7・月	ごはん 牛乳 さばのみそに ごまあえ のつぶいじる 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 こんにやく さつまいも しいたけ	ごぼん むぎ でんぶん さとう さつまいも さとう	ごま	海そう 果物
8・火	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 あかどさかり しるとさかり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ レモン きゅうり とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも さとう さつまいも パンに こむぎこ	油 ごま油 マーガリン	大豆 製品 緑黄色 野菜
9・水	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 いか	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 むらさきキャベツ きゅうり	ごぼん むぎ さとう	油	小魚 種実
10・木	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 やさいときこのみそしる ブルーベリーゼリー	とりにく どりレバー 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 こんにやく しるねぎ しめじ まいたけ ブルーベリー	ごぼん むぎ でんぶん さとう ゼリー	油	魚介 いも
11・金	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 パンに 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
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	ごぼん 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】

西センター校区		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		いほて おおなつ しょくひん	
		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
日・曜	こんだてめい	1群		2群		3群		4群		5群		6群	
16・水	ごはん 牛乳 にくしのだのふくめに あますあえ さむにわん	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		ごぼん むぎ さとう		小魚 果物	
17・木	・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 たけのこ 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	
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 いとこんにやく		ごぼん むぎ さとう さとう さとう		緑黄色 野菜 種実	
21・月	・ごはん 牛乳 いわしのアングレーズ フレンチサラダ みそスープ	いわし ローズハム ふたにく みそ		牛乳		きピーマン 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		ごぼん むぎ でんぶん さとう パンに		油 乳製品 豆	
23・水	・まるパン レズンクリーム 牛乳 さげ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ージュ	さげ ベーコン		牛乳		ブロッコリー きピーマン 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 レズンクリーム 小魚 淡色 野菜	
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		ごぼん むぎ さとう でんぶん		海そう 種実	
25・金	・ごはん 牛乳 ☆だいこんの オイスターソースに きひなごのからあげ ちゅうかサラダ	あつあげ とりにく		牛乳 わかめ きひなご		にんじん チンゲンサイ		キャベツ だいこん きくらげ		ごぼん むぎ マロニー さとう こむぎこ		油 ごま油 果物 いも	
28・月	・りんごパン 牛乳 わかどりのマーマレードやき 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 マーマレード ジャム		油 大豆 製品 きのこ	
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 きくじんづけ りんご		ごぼん むぎ じゃがいも		油 アーモンド 乳製品 緑黄色 野菜	
30・水	・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		ごぼん むぎ		ノンエッグ マヨネーズ 小魚 豆	
31・木	・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 たけのこ しめじ		パン いちごジャム ピーマン じゃがいも パンに こむぎこ		油 卵 種実	

おはなし給食
くわしくは
うら面を
見よう!

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
平均栄養価 (小) (中)
エネルギー 662 kcal 810 kcal
たんぱく質 27.0g 32.1g