

10月の こんだて

献立目標：偏食をなくそう



南センター校区		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 もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		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		いばで おぼやう 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	・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 だいたい 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 でんぷん さとう	魚介 淡色 野菜
2・水	・ごはん ・牛乳 ・ちくぜんに ・さんまのかぼすレモンに ・わかうサラダ	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 レモン たけのこ 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	海そう 豆
3・木	・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 ・とうふのみそしる	ぎゅうにく かつおぶし とうふ うすあげ こらやとらふ 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	きのこ 種実
4・金	・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 ・やきぐりコロック ・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 しろとさかのり	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 パンこ ごむぎこ	大豆 製品 緑黄色 野菜
7・月	・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 でんぷん さとう	卵 いも
8・火	・ごはん ・牛乳 ・にくのだのふくめに ・あますあえ ・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	海そう きのこ
9・水	・セルフフィッシュサンド ・タルタルソース ・牛乳 ・カラフルサラダ ・ABCスープ	ホキ とりにく	牛乳	ブロッコリー きピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ パンこ ごむぎこ	大豆 製品 淡色 野菜
10・木	・ごはん ・牛乳 ・わかどりレバーの ガーリックあげ ・ひじきのうめあえ ・やさいとこののみそしる ・ブルーベリーゼリー	とりにく としパー 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 しろねぎ しめじ まいたけ ブルーベリー	ごはん むぎ でんぷん さとう ゼリー	魚介 種実
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 おろしきゅうり きゅうり	ごはん むぎ さとう	小魚 果物
15・火	・チャンポン ・牛乳 ・さつまいものからあげ ・もやしのナムル ・アップルシャーベット	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 でんぷん さつまいも さとう	大豆 製品 海そう

味めぐり：アメリカ【ニューオーリンズ】

南センター校区							
あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		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		いばで おぼやう 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
16・水	・さばそぼろごはん ・牛乳 ・くわかくめあえ ・ふたじる	さば ふたにく みそ	牛乳 くわかくめ	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ しろねぎ いとこんにゃく	ごはん むぎ さとう さといも	緑黄色 野菜 種実
17・木	・ごはん ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・アーモンドサラダ ・たまごスープ	ハンバーグ たまご	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ キャベツ しめじ レモン	ごはん むぎ さとう でんぷん	アーモンド オリーブ油 いも
18・金	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・ささみチーズフライ ・ビーフンいため ・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 ビーフン じゃがいも パンこ ごむぎこ	油 卵 淡色 野菜
21・月	・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 でんぷん さといも さつまいも さとう	小魚 海そう
23・水	・カレーピラフ ・牛乳 ・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	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 ブリンピース とうもろこし	ごはん むぎ でんぷん さとう パンこ	油 乳製品 果物
24・木	・りんごパン ・牛乳 ・わかどりのマーレードゆき ・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
25・金	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろしに ・いそがあえ ・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 でんぷん さとう	肉 いも
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 ごむぎこ	油 ごま油 魚介 果物
29・火	・まるパン ・レーズンクリーム ・牛乳 ・さげのごまマヨネーズやき ・コーンサラダ ☆さつまいものポタージュ	さげ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり レモン	パン さつまいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ レーズンクリーム 海そう
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	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ 卵 豆
31・木	・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 ふくじんづけ 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

おはなし給食。くわしくはうら面を見てください！

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

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