

10がつこんだてひょう

ひらき よう	きゅう にゅう	こんだて	あかのなかま ちやくになるたべもの	きいろのなかま ねつやちからになるたべもの	みどりのなかま からだのしょうじをとのえるたべもの	エネルギー (kcal)
1 火		給食なし				
2 水		あきのかおりごはん		こめ・さつまいも・さとう・あぶら	にんじん・ほししいたけ・ぶなしめじ	596
		さばのいちみやき	さば	さとう	しょうが	
		キャベツのあえもの	わかめ	さとう	キャベツ・こまつな・もやし	
		たまごのみそしる	たまご・とうふ・みそ		こまつな	
3 木		ピザトースト	ベーコン・チーズ	しょくパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・にんにく	576
		だいのサラダ	だいず	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
		コーンポタージュ	きゅうにゅう・なまクリーム	こむぎこ・バター	クリームコーン・ホールコーン・たまねぎ	
4 金		エビクリームライス 6-1リクエスト	とりにく・えび・しろいんげん きゅうにゅう・なまクリーム	こめ・こむぎこ・バター・あぶら	にんじん・たまねぎ	628
		フレンチサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	
		きよほう (ひとり2つ)			きよほう	
7 月		ごはん		こめ		596
		にしんのみぞれに	にしん	こむぎこ・あぶら	だいこん	
		わさびあえ			にんじん・もやし・こまつな・キャベツ	
		とうふとわかめのみそしる	とうふ・わかめ・みそ		えのき	
8 火		やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ・あぶら・さとう	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが・こまつな	530
		あげワントンサラダ		わんだんのかわ・あぶら・さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・にんじん	
		りんご			りんご	
9 水		やきとりどん	とりにく・のり	こめ・ごま・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな	549
		おろしあえ			はくさい・もやし・こまつな・にんじん・レモン・だいこん たまねぎ	
10 木		ふのすましじる	とりにく・とうふ・わかめ	ふ	えのき・ながねぎ	626
		ドライカレー	ぶたにく・レンズまめ	こめ・あぶら・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく・セロリ	
		ポテトサラダ めのあいごテ		じゃがいも・さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ	
		ミルクゼリー ～ブルーベリージャムのせ～	かんてん・きゅうにゅう		ブルーベリージャム	
11 金		ウインナーチーズドック	ロングフランクフルト・チーズ	コッペパン		598
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
14 月		スポーツの日				
15 火		けんちんうどん	ぶたにく・あぶらあげ	うどん・あぶら	にんじん・だいこん・ごぼう・ぶなしめじ・こまつな	573
		こまつなのごまあえ		ごま・さとう	にんじん・キャベツ・もやし・こまつな	
		おつきみだんご～きなこがけ～	きなこ	しらたまこ・しょうしんこ・さとう		
16 水		おやこどん	とりにく・こおろ豆腐・たまご のり	こめ・さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	590
		おかかあえ	けずりぶし		こまつな・にんじん・キャベツ	
		かき			かき	
17 木		ごもくおこわ	とりにく	こめ・もちこめ・さとう	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・たけのこ	546
		ししゃものごまころもあげ	ししゃも	こむぎこ・ごま・あぶら		
		わかめとツナのあえもの	わかめ・ツナ	さとう・あぶら	もやし・きゅうり	
		くだくさんみそしる	ぶたにく・とうふ・みそ	あぶら・じゃがいも・こんにゃく	だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう	
18 金		ミルクパン		ミルクパン		575
		バサのオーロラソースがけ	バサ	パンこ・あぶら・さとう	たまねぎ	
		ハニードレッシングサラダ		じゃがいも・あぶら・はちみつ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
21 月		イタリانسープ	ベーコン・ぶたにく	マカロニ・あぶら	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく・トマト	544
		ごはん		こめ		
		えびととうふのチリソース ナムル	えび・とうふ	あぶら・でんぶん・さとう	にんにく・しょうが・ながねぎ・たまねぎ・マッシュルーム もやし・にんじん・こまつな・にんにく	
22 火		シュガートースト		しょくパン・バター・さとう		612
		パリパリれんこんサラダ		さとう・あぶら	れんこん・にんじん・キャベツ・きゅうり	
		ポークビーンズ	だいず・ぶたにく	じゃがいも・さとう・あぶら	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
23 水		カレーうどん 5-1, 5-2リクエスト	ぶたにく	うどん・でんぶん	たまねぎ・にんじん・こまつな	548
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし・きゅうり・レモン	
		だいがくいも		さつまいも・あぶら・みずあめ・ごま		
24 木		ツナコーンピラフ	ツナ	こめ・あぶら	たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム	553
		フライビーンズサラダ	だいず	でんぶん・あぶら・さとう	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	
		ようふうたまごスープ	ベーコン・たまご	じゃがいも	たまねぎ・にんじん	
25 金		こぎつねごはん	とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう	にんじん	568
		さかなのてりやき	もうかさめ		しょうが	
		ごしきあえ		さとう・ごま	こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにゃく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ・えのき・ほししいたけ	
28 月		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ・あぶら・さとう	しょうが・ながねぎ・はくさいキムチ・こまつな	540
		ちゅうかスープ	とりにく・とうふ	あぶら・でんぶん	たまねぎ・にんじん・たけのこ	
		サイダーボンチ 3-1, 4-1リクエスト			もも・みかん・パイン (かんづめ)	
29 火		ごはん		こめ		651
		タレカツ	とりにく	こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう	しょうが	
		はりはりづけ	けずりぶし	あぶら	きりほしだいこん・にんじん・こまつな	
30 水		のっぺいじる	とりにく	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・でんぶん	だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ	593
		ごはん		こめ		
		さばのやくみやき	さば	あぶら	しょうが・にんにく・ながねぎ	
		もやしのあえもの			もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・しょうが	
31 木		かきたまじる	とうふ・たまご	でんぶん	ながねぎ・こまつな	607
		ナポリタン	ベーコン・ぶたにく・チーズ	スパゲティ・あぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ピーマン	
		かいそうサラダ	わかめ	あぶら・さとう・ごま	キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり・たまねぎ	
		かぼちゃのチーズケーキ	クリームチーズ・なまクリーム たまご	さとう・こむぎこ	かぼちゃ	

*出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。

*今年度はくるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。