

令和6年10月

こんだてひょう



小山城北小学校給食共同調理場
(小山城北小学校)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる		
1	火	ごはん		はくまい			671kcal 25.5g 23.4g 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのレモンに	とりにく	さとう、サラダあぶら	レモン	しょうゆ	
		ブロッコリーごまふうみ		さとう、ごまあぶら	ブロッコリー、キャベツ にんじん	しょうゆ	
		かんぴょうのみそしる	あぶらあげ、にぼし	みそ	にんじん、だいこん		
2	水	カレーライス	ぶたにく、ミックスビーンズ	はくまい、むぎ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	カレールー、ケチャップ ソース	731kcal 22.2g 21.0g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	かいそうミックス		キャベツ、コーン	わふうドレッシング	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
3	木	ごはん		はくまい			584kcal 24.1g 15.9g 1.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホッケしおやき	ホッケ			しお	
		おかかいため	かつおぶし	サラダあぶら	にんじん、キャベツ、もやし こまつな	しょうゆ、しお	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、にぼし、みそ	じゃがいも	たまねぎ		
4	金	こめパン		こめパン			652kcal 28.1g 18.2g 2.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スパゲティナポリタン	ハム	スパゲティ	にんじん、たまねぎ、トマト ピーマン	しお、こしょう	
		たまごスープ	たまご		たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、しお、こしょう コンソメ	
7	月	さんしょくどん	とりにく	はくまい、ごま、さとう	しょうが、こまつな、もやし コーン	しょうゆ	605kcal 26.6g 14.9g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうふのみそしる	とうふ、にぼし、みそ		ごぼう、だいこん、にんじん		
8	火	おやまわ食の日					617kcal 26.3g 18.1g 1.6g
		ごはん		はくまい			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゃけのもみじやき	しゃけ		にんじん	エッグフリーマヨネーズ	
		あさづけ			にんじん、キャベツ	しお	
9	水	ごはん		はくまい			731kcal 25.4g 26.7g 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はっぼうさい	ぶたにく、いか	ごまあぶら	しょうが、しいたけ、にんじん たまねぎ、キャベツ	さけ、しょうゆ、しお	
		はるまき	ぶたにく	こむぎ、サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ しょうが	しょうゆ、しお	
		とうもろこしスープ	とうふ、たまご	サラダあぶら	しょうが、ねぎ、コーン	しょうゆ、しお	
10	木	目の愛護(あいご)デー					685kcal 26.5g 19.3g 2.3g
		ごはん		はくまい			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきとりふうに	とりもも、とりレバー、とりハツ	サラダあぶら、さとう	しょうが、ねぎ	さけ、しお、しょうゆ、みりん	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、にぼし、みそ		にんじん、だいこん		
11	金	ミートサンド	ぶたにく	コッパン、パンこ、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト	カレーこ、ケチャップ、しお こしょう	770kcal 29.8g 27.3g 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ゆでやさいサラダ			キャベツ、コーン	わふうドレッシング	
		さつまいもシチュー	とりにく、だいす なまクリーム	さつまいも、こむぎ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー	しお、こしょう ベジヤメルソース	
15	火	十三夜					678kcal 24.2g 21.8g 2.4g
		くりごはん		はくまい	くり	さけ、しお、しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのかばやき	いわし	サラダあぶら、さとう		しょうゆ、みりん	
16	水	ハヤシライス	ぶたにく、なまクリーム	はくまい、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース	704kcal 20.4g 20.0g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ゆでやさい			こまつな、キャベツ、コーン	わふうドレッシング	
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ		
17	木	おやこどん	とりにく、たまご	さとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ	さけ、しょうゆ	658kcal 28.7g 21.2g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わふうサラダ	くきわかめ		キャベツ	わふうドレッシング	
		だいこんのみそしる	にぼし、とうふ、みそ		にんじん、だいこん		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
18	金	フィッシュバーガー	しろみざかな(ホキ)	コッパン		ソース	687kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9g
		コールスロー		さとう	キャベツ、にんじん、コーン	エッグフリーマヨネーズ す、しお、こしょう	23.0g
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト パセリ	ケチャップ、スープストック しお、こしょう	3.0g
21	月	お米ウィーク①					
		ふゆみずたんぼごはん		はくまい			656kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.0g
		とりにくのねぎみそやき	とりにく、みそ		にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ	20.4g
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、もやし にんじん	しょうゆ	1.5g
		とうふのすましじる	とうふ、かつおぶし、わかめ		にんじん、たけのこ	しょうゆ、しお	
22	火	お米ウィーク②					
		ごはん		はくまい			643kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.0g
		サバつけこみやき	サバ	さとう	にんにく、しょうが	しょうゆ	20.4g
		だいずのいそに	だいず、あぶらあげ、ひじき	さとう、こんにゃく	にんじん	しょうゆ	1.8g
		なまあげのみそじる	なまあげ、にぼし、みそ		にんじん、たまねぎ		
23	水	お米ウィーク③					
		ごはん		はくまい			610kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5g
		スタミナいため	ぶたにく	さとう、サラダあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、にら	さけ、みりん、しょうゆ	15.8g
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ、きゅうり	わふうドレッシング	2.1g
		はくさいのみそじる	にぼし、みそ	じゃがいも	はくさい		
24	木	お米ウィーク④					
		ごはん		はくまい			617kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9g
		いわしのみそに	いわし、みそ	さとう		さけ、しょうゆ	17.8g
		かわりきんぴら	ぶたにく	サラダあぶら、こんにゃく さとう、ごま	ごぼう、にんじん	しょうゆ	1.8g
		みぞれじる	かつおぶし、とうふ		にんじん、だいこん	しょうゆ、さけ、しお	
25	金	お米ウィーク⑤					
		こめパン		こめパン			660kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.0g
		にこみうどん	かつおぶし、とりにく	うどん	にんじん、しいたけ、はくさい	しょうゆ	23.1g
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、のり	こむぎこ、こめこ サラダあぶら			2.8g
26	土	ナン		ナン			606kcal
		まめいりカレー	ぶたにく、ミックスビーンズ	じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、ブルーネ	カレールー、ソース	22.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4g
		レモンゼリー		さとう	レモン		2.0g
29	火	ごはん		はくまい			584kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5g
		マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく、みそ	さとう	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、エリンギ	しょうゆ	13.4g
		シューマイ	ぶたにく	こむぎこ、サラダあぶら	たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、しお	2.2g
		パンサンスー		はるさめ、さとう、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、もやし	す、しょうゆ	
30	水	とりごぼうごはん	とりにく	はくまい、サラダあぶら さとう	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ	709kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.2g
		あつやきたまご	たまご			しょうゆ	22.0g
		じゃがいものみそじる	にぼし、みそ、わかめ	じゃがいも	にんじん		2.1g
31	木	ごはん		はくまい			584kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.3g
		なっとう	なっとう			なっとうタレ、からし	17.3g
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、さけ	2.4g
		キャベツのみそじる	みそ、にぼし		にんじん、キャベツ、だいこん		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。