

10月こんだてよていひょう

八王子市立南大沢小学校
給食回数21回

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやくに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	
2	木	ごまごはん		やきざかな みそけんちんじる ナムル	さけ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さといも こんにゃく	ながねぎ にんじん ほうれんそう	574 26
3	金	きんぴら サンド		もりのシチュー パリパリウインナー くだもの	とりにく ウインナー いんげんまめ	パン ごま じゃがいも こむぎこ	ごぼう にんじん しめじ	649 22.8
6	月	ごもくずし		さばのカレーに にびたし	さば とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま	はくさい にんじん こまつな	608 26.3
7	火	ごはん		とうふのうまに ごまこんにゃく くだもの	とうふ ぶたにく あかみそ	こめ あぶら こんにゃく でんぶん	ながねぎ にんじん チンゲンサイ	598 22.6
8	水	スパゲティー ミートソース		さつまいもとりんごの オープンやき	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティー さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん セロリ	725 24
9	木	はっぼうめん		ほうぎょうざ	ぶたにく むきえび うずらたまご	ちゅうかめん ぎょうざのかわ はるさめ	はくさい にんじん さやえんどう	636 29
10	金	1年生のリクエストこんだて			ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ	たまねぎ だいこん きゅうり	698 18.4
14	火	ぶどうパン		とうふのグラタン ABCスープ	ぶたにく だいず とうふ	パン バター マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	689 29.5
15	水	だいずピラフ		とりウイングのてりに やさいのごまじょうゆ	とりにく だいず	こめ あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ	616 23.7
16	木	みそラーメン		とうふドーナツ くだもの	ぶたにく とうふ みそ	ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら	もやし ながねぎ たけのこ	626 22.2
17	金	ココアパン		とりにくのきのこソース カレーこふきいも たまごスープ	とりにく たまご	パン じゃがいも でんぶん	こまつな えのき しめじ	603 28.6
20	月	さんまのかば やきどん		キャベツのピリカラいため くずきりスープ	さんま とりにく	こめ くずきり でんぶん	はくさい ながねぎ キャベツ	750 24.1
21	火	あきのごはん		あげボールのにももの のっぺいじる	とりにく なまあげ あぶらあげ	こめ あぶら さといも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ	583 20.7
22	水	ナン		ミートカレー ようふうおでん くだもの	ぶたにく きんときまめ とりにく	ナン バター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ だいこん キャベツ	589 24.8
23	木	にんじん ごはん		あじのからあげ ビーフンソテー	あじ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら ビーフン でんぶん	たまねぎ ピーマン たけのこ	630 25.1
24	金	ごこくごはん		いかのまつかさやき ちくぜんに	とりにく いか ちくわ	こめ あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう さやえんどう	562 25.3
27	月	こくとうパン		ミートローフ ガーリックポテト おんやさいサラダ	とりにく たまご	パン バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	668 27
28	火	ゆかりごはん		あつやきたまご ごもくにまめ くだもの	たまご とりにく だいず	こめ こんにゃく あぶら	たまねぎ ごぼう さやいんげん	632 23.5
29	水	しめじごはん		さつまじる ポリポリにぼし	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さつまいも こんにゃく	ながねぎ にんじん ごぼう	559 21.2
30	木	きつねうどん		ごへいもち きんときまめのあまに	とりにく あぶらあげ きんときまめ	なまめん こむぎこ ごま	ながねぎ にんじん ほうれんそう	644 23.5
31	金	キャロット パン		さかなのかおりあげ ペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ	ほき ベーコン	パン バター スパゲティー こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン	662 28.8