

10月分 学校給食献立表 (21回)

今治市立常盤小学校調理場
(常盤小)

日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
1 (水)		こまつなとかんぴょうの ごまあえ		ぎゅうにゅう とりにく (ガラスープ) ぶたにく・みそ	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	585	17 (金)		さけ ふりかけ きりぼし だいこんの わふうサラダ		ぎゅうにゅう あぶらあげ・たまご わかめ・ぶたにく (にぼし)・みそ しらすぼし・えび かつおぶし・さけ	こむぎこ・こめ さつまいも さといも・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら なたねあぶら	こんにやく えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし・ねぎ にんじん・はくさい えのきだけ	626
2 (木)		さばの ピザソースやき レモンドレッシング サラダ コッペパン		ぎゅうにゅう レンズまめ ひじき・さば ぶたにく・チーズ (ガラスープ)	おおむぎ・こむぎ パン・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん トマト・チンゲンサイ とうもろこし・レモン きくらげ マッシュルーム	537	20 (月)		じゃがいもの グラタン もやしのナムル こくとうパン		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ・オース あいびきにく とりにく・チーズ	こむぎこ・パン スパゲティ パンこ・じゃがいも くるごとう・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	こまつな・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・パセリ もやし・しめじ	673
3 (金)		きくらげと もやしの ごまあえ マフィン ハニーチキン		ぎゅうにゅう きなこ・とうふ (こんぶ) (けずりぶし) とりにく・たまご だっしふんにゅう	こむぎこ・こめ ごま・さんおんとう はちみつ・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ もやし・えのきだけ きくらげ・しょうが にんにく	595	21 (火)		うめおかかあえ ごはん ちくわのごまあえ マーボー豆腐		ぎゅうにゅう とうふ・ちくわ かつおぶし あいびきにく たまご	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・しろねぎ しょうが・ばいにく ほししいたけ・もやし	644
6 (月)		いわしの アングレーズ コーンサラダ コッペパン		ぎゅうにゅう だいち・いわし ベーコン (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・さといも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー しょうが	652	22 (水)		かぼちゃの ごまあえ いりこ かりんとう		ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・あかいた ローストだいず (こんぶ)・たまご めかぶわかめ かえりいりこ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも くるごとう・ごま でんぶん・すりごま アーモンド・さとう こめあぶら	こんにやく さやいんげん・ねぎ かぼちゃ・たまねぎ にんじん・れんこん えのきだけ・しいたけ	635
7 (火)		しらすあえ ごはん とりのみそてりやき あきのかおりじる		ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) しらすぼし とりにく・みそ	こめ・さつまいも さとう・ごま	こんにやく・キャベツ こまつな・しょうが たくあんづけ・なす たまねぎ・ねぎ れんこん・まいたけ しいたけ	550	23 (木)		きのこのキッシュ コッペパン フレンチサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ぶたにく とりひきにく たまご なまクリーム	パン・じゃがいも さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	さやいんげん キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし・しめじ トマトかん・にんにく ブロッコリー・えのきだけ トマトピューレ	574
8 (水)		のりずあえ ごはん とうふカツのみそだれ やまいもじる		ぎゅうにゅう とうふ・のり (こんぶ) (けずりぶし) まぐろあぶらづけ たまご・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・さんおんとう でんぶん・ながいも すりごま・こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・ねぎ もやし・えのきだけ しょうが	602	24 (金)		なすのたたき くりごはん とうふのまさごあげ きりぼし だいこんの みそしる		ぎゅうにゅう とうふ・ひじき あぶらあげ・えび (にぼし)・みそ しらすぼし・たまご まぐろあぶらづけ	こむぎこ・こめ さとう・くり ごま・こめあぶら	こまつな・たまねぎ きりぼしだいこん なす・にんじん ねぎ・しめじ しょうが・にんにく	572
9 (木)		スナックレバー こまつなサラダ オニオンスープ		ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく とりレバー (ガラスープ)	パン・こめこ じゃがいも・ごま でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・もやし にんじん・パセリ しょうが・レモン ブルーベリー	647	27 (月)		だいずとかぼちゃの チーズコロッケ ポイルやさい だいのこの クリーミースープ		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ・オース だいず・とりひきにく たまご・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ だいこん・たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ ピーマン・もやし しめじ	603
10 (金)		むぎごはん ひじきサラダ とうふとツナの オムレツ		ぎゅうにゅう とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ ロースハム とりにく・たまご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら オリーブオイル カレールウ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし にんじん・ねぎ もやし・しめじ エリンギ・まいたけ	651	28 (火)		ブロッコリーの おひたし むぎごはん なすのツナでんがく チンジャオ ロースどん		ぎゅうにゅう かつおぶし まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう・みそ (ガラスープ)	むぎ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら バター・マヨネーズ	たけのこ・たまねぎ なす・はくさい ピーマン・にんにく ブロッコリー もやし・しょうが	543
14 (火)		こまつなの おかかあえ ごまあえ さといもだんご		ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ぶたにく ぶたひきにく	こめ・さといも じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・もやし きくらげ・しめじ	620	30 (木)		リョネーズポテト やさいサラダ かぼちゃの プリン しまなみあきの ミネストローネ		ぎゅうにゅう ぶたにく・かんてん だいず・ウインナー なまクリーム	パン・さといも じゃがいも・ごま さとう・バター さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・オース キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす にんじん・パセリ レタス・れんこん レモン・しいたけ トマトピューレ	622
15 (水)		れんこんとかきの サラダ しらす ピラフ たこべったん		ぎゅうにゅう だいず・たまご しらすぼし・たこ (けずりぶし) けずりこ・ぶたにく めかぶわかめ とりにく	こむぎこ・こめ オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら ごま・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ れんこん・かき ほししいたけ	579	31 (金)		アーモンドあえ むぎごはん ホキの スパイシーフリット もずくどん		ぎゅうにゅう だいず・もずく ホキ・ぶたひきにく	むぎ・こむぎこ こめ・ごまあぶら さとう・でんぶん さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・にんにく ブロッコリー	531
16 (木)		じゃがいもの スパニッシュオムレツ さつまいも ジャム コッペパン		ぎゅうにゅう あぶらあげ・たまご とうにゅう・みそ (にぼし) ロースハム ベーコン	パン・さつまいも さといも・バター じゃがいも さんおんとう さとう・みずあめ オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし トマト・にんじん ブロッコリー ほししいたけ・しめじ	615	【給食のない日】3日 社会見学遠足(4年生) 6日・7日 少年自然の家(5年生) 23日 社会見学遠足(1.2.3年生) 24日 遠足予備日(1.2年生) ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。							
いまばりし がっこうきゅうしよくせつしゆきじゅん もと しんたいけいそく かく がっこう がくねん きじゅん さくせい きゅうしよく ていきょう まいいち えいようか ねんせい しよぶん りょう きさい 今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。 毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。															