

10月 こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

月	火	水	木	金
9日(金) 【野菜たっぷり給食】 1食で野菜を150g以上 使います♪	19日(月) 【アイデアメニュー】 にら団子の中華スープ 中学生が考えました。	おはしの日は わすれずに もってきましょう 	1 フルーツのゼリーあえ むぎごはん サバカレー	2 タラのエスカベッシュ ミルクパン ソッパ・デ・ペドラ
30日(金) 【うましお給食】豚肉のケチャマヨみそ炒め 『旨み』をもつ食材を『うま〜』活用した 食塩控えめの『美味しい』メニューです。		エネルギーkcal 塩分g おもにエネルギーのもとになる食品(黄) おもに体を作るもとになる食品(赤) おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	684kcal 2.0g 米 大麦 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 ゼリー 牛乳 さば ベーコン チーズ スキムミルク にんにくしょうが 玉ねぎ にんにく 枝豆 りんご トマト みかん もも パイン	587kcal 2.6g ミルクパン じゃがいも オリーブ油 油 砂糖 牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 たら にんにく 玉ねぎ さやいんげん セロリ パプリカ パセリ にんにくしそ 果汁
5 のざわなのあぶらいため ごはん にくじゃが	6 あつやきたまご あきのかおりごはん すいとん	7 ハンバーグのケチャップソース コッペパン やさいのチャウダー	8 いわしのかりかりフライ ごはん ぶたじる	9 【やさいたっぷり給食】 ブルーベリーゼリー かぼちゃの温サラダ コッペパン ビーフマトスープ
579kcal 1.7g 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま 牛乳 牛肉 さつまあげ 鶏肉 ちりめんじゃこ にんにく 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく 野菜菜漬 にんにく たくのこ	593kcal 2.7g 米 さつまいも 砂糖 油 すいとん 鶏肉 油あげ 牛乳 厚揚げ 厚焼き卵 にんにく しめじ 枝豆 大根 しいたけ 白菜 三つ葉	622kcal 2.4g コッペパン 油 砂糖 牛乳 鶏肉 ベーコン ハンバーグ にんにく 玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン ブロッコリー	673kcal 1.5g 米 じゃがいも 油 牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわしのかりかりフライ キャベツ にんにく 玉ねぎ ねぎ	633kcal 2.7g コッペパン 砂糖 油 マヨネーズ(卵なし) ブルーベリーゼリー 牛乳 牛スネ ベーコン ウインナー キャベツ 玉ねぎ にんにく トマト グリーンピース かぼちゃ えだまめ
12  スポーツの日	13 みそカツ ボイルキャベツ ごはん うおそうめんじる	14 コールスローサラダ コッペパン わふうきのスパゲッティ	15 さんしょくそばろどんぐり ごはん さつまじる	16  レモンヨーグルト なすとじゃがいもの ミートソースに コッペパン ペーコンスープ
	585kcal 1.8g 米 油 砂糖 ごま油 ごま 牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ ロースとんかつ 米みそ 八丁みそ えのきたけ にんにく ねぎ にんにく キャベツ	575kcal 2.4g コッペパン スパゲッティ 油 オリーブ油 豆乳バター 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 牛乳 ベーコン 鶏肉 しめじ えのきたけ マッシュルーム 小松菜 にんにく レモン たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり コーン	603kcal 2.3g 米 さつまいも 砂糖 油 牛乳 鶏肉 米みそ 小麦みそ 大豆 卵 大根 ごぼう にんにく ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが さやいんげん	599kcal 2.9g コッペパン じゃがいも 油 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン パセリ なす 枝豆 にんにく トマト
19 【アイデアメニュー】 チンジャオロース ごはん てづくりのにらんだんごの ちゅうかスープ	20  ごくわせみかん きりぼしとたくあんのスーテー ごはん すきやき	21 はるまき くらざとうパン にくみそフォー	22 さばのくろざとうに ごはん みぞれじる	23  チーズ チリコンカン コッペパン チキンヌードルスープ
603kcal 1.6g 米 パン粉 かたくり粉 油 ごま油 牛乳 豚肉 豆腐 卵 牛肉 しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ にんにく こんにゃく 大根 たくのこ	619kcal 2.1g 米 油 春雨 砂糖 ごま油 牛乳 牛肉 焼き豆腐 ベーコン にんにく 大根 玉ねぎ こんにゃく 白菜 白ねぎ 切干大根 たくあん みかん	629kcal 2.5g 黒砂糖パン ぶりパン 砂糖 油 ごま油 春巻 牛乳 豚肉 小麦みそ しょうが 白ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ にんにく もやし コーン ねぎ	614kcal 1.5g 米 油 砂糖 白玉もち黒砂糖 牛乳 鶏肉 さば にんにく 白菜 ねぎ しょうが 大根 えのきたけ 水菜 しいたけ	592kcal 2.9g コッペパン 油 マカロニ 牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆 チーズ にんにく 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ グリーンピース トマト トマトペースト
26 ふり かえ きゅう じつ 振替休日	27 とりのからあげ ごはん じゃがいもの みそじる てづくりだいずの ふりかけ	28  メープルジャム ほうれんそうとエリンギのソテー コッペパン さけの クリームシチュー	29 さんまのかばすレモンに なめし ちゃんこ うどん	30 【うましお給食】 パンプキンバロア ぶたにくの ケチャマヨみそいため コッペパン ABCスープ
	628kcal 2.2g 米 じゃがいも かたくり粉 小麦粉 油 ごま 牛乳 豆腐 油あげ わかめ 鶏肉 しそ味ひき 青のり 大豆 フレーク 小麦みそ 米みそ にんにく えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	595kcal 2.4g コッペパン じゃがいも 生クリーム 油 メープルジャム 牛乳 鮭 ベーコン チーズ スキムミルク ウインナー 玉ねぎ にんにく マッシュルーム パセリ ほうれん草 エリンギ	616kcal 2.7g 米 うどん 牛乳 鶏肉 厚揚げ 中華つくね さんまのかばすレモン煮 青菜 大根 にんにく 小松菜 白菜 しいたけ 白ねぎ	594kcal 2.6g コッペパン マカロニ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) かたくり粉 油 パンプキンバロア 牛乳 ベーコン 豚肉 米みそ 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ ブロッコリー にんにく しめじ にら

《今月のもくひょう》たべものの はたらきをしよう

**エネルギー
になる**



**からだを
つくる**



**からだの
ちょうしを
ととのえる**



サシキュー
おいだ 産給の日
20日(火)
【極早生みかん】
 大分県産の
 極早生みかん
 です。

