

こんだて10月

笠間市立北川根小学校

2日(月) ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぶたにくのオイスターソースいため はるさめスープ エネルギー(kcal) 636 食塩(g) 1.8	3日(火) カレーうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう だいがくいも こんにゃくサラダ 635 2.1	4日(水) <small>葉城またべよう</small> ごはん  ぎゅうにゅう ぶりのにんにくしょうゆやき <small>はくさい</small> はくさいのあえもの とんじる 607 1.5	5日(木) バターロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ アセロラゼリー 657 1.8	6日(金) ごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ かまぼこのときあえ みだくさんじる 611 1.9
9日(月)  スポーツの日 662 1.9	10日(火) <small>目の愛護デー</small> ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースがけ レンコンサラダ かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー 662 1.9	11日(水) ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう チャプチェ こまつなとたまごのスープ 635 1.9	12日(木) しょくパン メープルゼリー ぎゅうにゅう はくさいとぶたにくのクリームに マカロニサラダ 653 2.0	13日(金) ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ごしきあえ せんべいじる 612 2.0
16日(月) ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴら さつまいもじる 594 1.7	17日(火) やさいごもくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう きびなごフライ ごますあえ 602 2.4	18日(水) ごはん ぎゅうにゅう なっとう からしあえ がんもとだいこんのみそに 634 1.9	19日(木) こくとうコッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに パプリカサラダ 616 2.2	20日(金)  ごはん ぎゅうにゅう いわしのあますあんかけ こんぶあえ とうにゅうみそしる 614 1.9
23日(月) ハヤシライス (ごはん) ぎゅうにゅう ガーリックドレッシングサラダ ヨーグルト 682 2.0	24日(火) ごはん ぎゅうにゅう シラのゆうあんやき きりぼしだいこんのいために ごまみそしる 603 2.1	25日(水) ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうぶ バンサンスー 601 1.8	26日(木) かさまのこめこパン ぎゅうにゅう タルタルソースいりさけメンチ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 656 2.5	27日(金) <small>ハロウィン献立</small> ごはん ぎゅうにゅう デミグラスソースハンバーグ こまつなサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン 621 1.8
30日(月) わかめごはん ぎゅうにゅう いかリングフライ もやしのおひたし にくじゃが 653 2.3	31日(火) きつねうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう じゃがいもとだいずのごまがらめ ほうれんそうのサラダ 648 2.3	秋の味覚を楽しみましょう！ 「秋の味覚」とは、秋に旬を迎える食べ物のことです。秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから、「食欲の秋」、「実りの秋」ともいわれます。秋が旬のさつまいもやきのこ、梨、柿、ぶどうなどを食べて「秋の味覚」を楽しみましょう！		

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	630	25.0	19.9	1.9
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

2023年10月 学校給食材料表 北川根小学校

日	曜日	献立	主に体の相手をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ぶた肉のオイスターソースいため はるさめスープ ソフトめん 牛乳 大学いも こんにやくサラダ カレーうどん汁	あげぎょうざ★ ぶた肉 なると★	牛乳	にんじん・赤パプリカ・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・ねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん はるさめ ソフトめん	油 油 油	酒・オイスターソース・しょうゆ 中華だし・しょうゆ・こしょう	
3	火	ごはん 牛乳 大芋いも こんにやくサラダ カレーうどん汁	ぶた肉	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	きゅうり・キャベツ たまねぎ・しめじ・ねぎ	さつまいも・さとう こんにやく でんぷん ごはん	油・ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング カレールー・カレー粉・かつおだし・しょうゆ	
4	水	ごはん 牛乳 ぶりのにんにくしょうゆやき はくさいのあえ物 とん汁	ぶりのにんにくしょうゆやき★ とりささみ水煮 かつおぶし ぶた肉・とうふ・みそ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	はくさい だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにやく バターロールパン	ごま 油	ぼん酢 かつおだし	
5	木	バターロールパン 牛乳 ホークビーンズ ツナサラダ アセロラゼリー	ぶた肉・大豆 まぐろ油漬け	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん・トマト にんじん・こまつな	たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも・さとう さとう アセロラゼリー★ ごはん	油 オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・こしょう しょうゆ・こしょう・酢	
6	金	ごはん 牛乳 赤魚のたつたあげ かまぼこの土佐あえ 寒だくさん汁	赤魚たつたあげ★ かまぼこ★・かつおぶし とり肉・生あげ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	きゅうり・もやし だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ・はくさい	さとう こんにやく ごはん	油 油 油	酢・しょうゆ・食塩 かつおだし・しょうゆ	
10	火	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースがけ レンコンサラダ かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	とり肉 生あげ・みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ・にんじん・こまつな	ねぎ・しょうが・にんにく れんこん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし まいたけ・だいこん	さとう・でんぷん こんにやく ブルーベリーゼリー★ ごはん	油・ごま油	酒・しょうゆ・みりん ドレッシング かつおだし	
11	水	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チャプチェ 小松菜とたまごのスープ コッペパン メープルゼリー	にらまんじゅう★ ぶた肉 ベーコン★・とうふ・たまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん こまつな	もやし・きくらげ・しょうが・にんにく たまねぎ・しめじ	はるさめ・さとう でんぷん コッペパン メープルゼリー★ ごはん	油・ごま油	酒・しょうゆ・こしょう・コチュジャン 中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう	
12	木	牛乳 はくさいとぶた肉のクリーム煮 マカロニサラダ	ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ほうれんそう 赤パプリカ・こまつな	はくさい・たまねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ	じゃがいも マカロニ ごはん	油	ホワイトルー・ペシャメルソース こしょう・コンソメ ドレッシング	
13	金	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五色あえ せんべい汁	さんまのしょうが煮★ 生あげ	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし・とうもろこし ごぼう・ねぎ・まいたけ・はくさい	さとう せんべい・こんにやく ごはん	ごま	酢・しょうゆ・食塩・からし かつおだし・しょうゆ・みりん	
16	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご きんぴら さつまいも汁 ソフトめん	あつやきたまご★ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	ごぼう だいこん・ねぎ	こんにやく・さとう さつまいも ソフトめん	油・ごま油	酒・しょうゆ・みりん かつおだし・しょうゆ	
17	火	牛乳 きびなごフライ ごま酢あえ 野菜五目うどん汁	きびなごフライ★ ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	もやし・キャベツ・きゅうり だいこん・はくさい・ごぼう・しいたけ	さとう	油 ごま 油	酢・しょうゆ かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩	
18	水	ごはん 牛乳 なつとう からしあえ がんもどきだいののみそ煮 こくろコッペパン	なつとう★ ぶた肉・がんもどき★・みそ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	もやし・キャベツ ごぼう・だいこん・しいたけ	こんにやく・さとう こくろコッペパン ごはん	油	しょうゆ・からし しょうゆ・みりん	
19	木	牛乳 ミートボールのトマト煮 パプリカサラダ	ミートボール★ まぐろ油漬け	牛乳 生クリーム	にんじん・パセリ・トマト 赤パプリカ・黄パプリカ・こまつな	たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも・さとう さとう ごはん	油 油	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ 食塩・こしょう	
20	金	ごはん 牛乳 いわしの甘酢あんかけ こんぶあえ 豆乳みそ汁	いわしでんぷん付き★ こんぶあえ 生あげ・みそ・豆乳	牛乳	赤パプリカ にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり だいこん・しめじ・ねぎ	さとう・でんぷん じゃがいも・こんにやく ごはん	油 ごま油	しょうゆ・酢・みりん しょうゆ かつおだし	
23	月	牛乳 ハヤシライス ガーリックドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶた肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん・グリーンピース にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・にんにく・しょうが	じゃがいも ごはん	油 オリーブ油	赤ワイン・デミグラスソース ハヤシルー・ケチャップ・こしょう しょうゆ・みりん	
24	火	ごはん 牛乳 シイラのゆであんやき 切干大根のいため煮 ごまみそ汁	シイラのゆであんやき★ とり肉・油あげ・ちくわ★ 生あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	切干だいこん・しいたけ だいこん・たまねぎ	こんにやく・さとう じゃがいも ごはん	油 ごま	しょうゆ かつおだし	
25	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンデー	ぶた肉・とうふ・みそ ハム★	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・しいたけ もやし	さとう・でんぷん はるさめ・さとう 米粉パン	油・ごま油 ごま油	しょうゆ・こしょう・トウバンジャン しょうゆ・酢	
26	木	牛乳 タルタルソース入りさけメンチ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	さけメンチ★ とり肉・いんげん豆	牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん・トマト	キャベツ・とうもろこし たまねぎ	じゃがいも・さとう ごはん	油	ドレッシング ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう	
27	金	ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバーグ こまつなサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ★ こまつな ベーコン★	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	さとう さとう じゃがいも かぼちゃプリン★ ごはん	油 油	ケチャップ・赤ワイン・ソース デミグラスソース しょうゆ・酢・こしょう コンソメ・食塩・こしょう	
30	月	わかめごはん 牛乳 いかリングフライ もやしのおひたし 肉じゃが	わかめ いかリングフライ★ ぶた肉	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん・さやいんげん	もやし・キャベツ たまねぎ・しょうが	こんにやく・さとう じゃがいも・しらたき さとう	油	ソース しょうゆ 酒・しょうゆ・みりん	
31	火	ソフトめん 牛乳 じゃがいもと大豆のごまがらめ ほうれんそうのサラダ きつねうどん汁	大豆 まぐろ油漬け とり肉・油あげ	牛乳	ほうれんそう・にんじん にんじん・こまつな	きゅうり・とうもろこし・もやし ねぎ	じゃがいも・さとう さとう	油・ごま ごま油 油	酒・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・食塩・こしょう かつおだし・酒・しょうゆ・みりん・食塩	

※ 物質の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。