

10月よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>りんご 中華サラダ MILK 麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p>2</p> <p>小松菜のあえもの からあげ MILK ごはん 春雨汁</p>	<p>3</p> <p>味付けのり 清水小5年生が考えたあさごはん献立 MILK ツナサラダ 鮭の塩焼き 大根おろし 麦ごはん 豚汁</p>	<p>4</p> <p>ジャーマンポテト MILK ごはん マーメイドチキン 三色ピクルス</p>	<p>5</p> <p>ピーマンのおひたし 豚肉のかりん揚げ MILK ごはん すまし汁</p>
<p>8</p> <h2>体育の日</h2>	<p>9</p> <p>オレンジ きゅうりとわかめの酢の物 MILK ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め</p>	<p>10</p> <p>きょうほうゼリー MILK コーンサラダ コッパン 鶏肉とさつまいものケチャップ煮</p>	<p>11</p> <p>フレンチサラダ MILK ごはん 豚肉のアップルソース 根菜スープ</p>	<p>12</p> <p>まんてん大豆 MILK ごはん 干し大根の卵とじ ほうれん草のごまあえ きびなごのカレー揚げ</p>
<p>15</p> <p>大学芋 ナムル MILK ごはん 春雨の中華炒め</p>	<p>16</p> <p>野菜のピーナッツあえ MILK 麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 豆腐のみそ汁</p>	<p>17</p> <p>大豆の五目煮 MILK ごはん キャベツのゆかりあえ 魚の竜田揚げ</p>	<p>18</p> <p>かみかみこんだて MILK かみかみごぼうサラダ 鶏肉のピカタ 麦ごはん わかめスープ</p>	<p>19</p> <p>バナナ MILK ごはん 干し大根のサラダ ニラそぼろ丼</p>
<p>22</p> <p>オレンジ じゃこサラダ MILK ごはん 宗田ぶっしーカレー</p>	<p>23</p> <p>こんにゃくの土佐煮 MILK ごはん 磯かあえ やきとり風</p>	<p>24</p> <p>さつまいもと栗のタルト MILK ごはん 白和え ちゃんぽんめん</p>	<p>25</p> <p>ピーチゼリー MILK 麦ごはん かりかりきゅうり プリの照り焼き かきたま汁</p>	<p>26</p> <p>穀物ふりかけ MILK ごはん おひたし 豚肉のケチャップ炒め とりの和風汁</p>
<p>29</p> <p>ポテトサラダ MILK ごはん 鶏肉のワイン焼き 貝だくさんスープ</p>	<p>30</p> <p>筑前煮 MILK ごはん キャベツのゆず香あえ ちくわの石垣揚げ(小2本 ¥3本)</p>	<p>31</p> <p>ハロウィン MILK かぼちゃクリームもち コッパン ハンバーグ パンプキンスープ</p>	<p>10月3日(水)は、清水小学校5年生が「1日を元気に過ごすための朝ごはん」について学習したときに考えた「朝ごはんこんだて」です。毎日の朝ごはんの参考にしてみましょう!</p> <p>※給食費の9月分口座振替は10月1日(月)です。前日までに残高の確認をお願いいたします。</p>	



10月よていこんだてひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
						たんぱく質	
						脂質	
						食塩相当量	
		小3,4年	中学校				
1月	○	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ りんご	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐,チキンハム	精白米,押麦,なたね油,三温糖,ごま油,かたくりこ	にんじん,たけのこ,乾しいたけ,白ねぎ,コーン,きゅうり,キャベツ,ゆず,りんご	682 kcal 28.4 g 23.1 g 2.1 g	845 kcal 35.1 g 27.9 g 2.6 g
2火	○	ごはん からあげ 小松菜のあえもの 春雨汁	牛乳,とりもも肉,宗田節	精白米,かたくりこ,なたね油,三温糖,はるさめ	こまつな,はくさい,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,こねぎ	669 kcal 25.7 g 23.1 g 1.8 g	826 kcal 30.9 g 27.9 g 2.4 g
3水	○	麦ごはん 鮭の塩焼き ツナサラダ 豚汁,味付けのり	牛乳,べにざけ,ツナ,ぶた肉,木綿豆腐,煮干し,みそ,味付けのり	精白米,押麦,なたね油,三温糖,さといも,こんにゃく	だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ごぼう,こねぎ	635 kcal 35.9 g 17.6 g 2.6 g	783 kcal 45.2 g 20.6 g 3.5 g
4木	○	ごはん マーメイドチキン 三色ピクルス ジャーマンポテト	牛乳,とりもも肉,ベーコン	精白米,三温糖,ごま,じゃがいも,無塩バター	マーメイド,きゅうり,にんじん,だいこん,たまねぎ	675 kcal 24.7 g 21.6 g 1.6 g	837 kcal 30.2 g 26.1 g 2.3 g
5金	○	ごはん 豚肉のかりん揚げ ピーマンのおひたし すまし汁	牛乳,ぶた肉,ちりめんじゃこ,木綿豆腐,宗田節	精白米,かたくりこ,なたね油,三温糖,ごま	青ピーマン,もやし,にんじん,えのきたけ,ほうれん草	660 kcal 26.8 g 23.4 g 2.2 g	818 kcal 32.7 g 27.9 g 3.0 g
9火	○	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳,ぶた肉,あつ揚げ,すりみそ,カットわかめ,ちりめんじゃこ	精白米,なたね油,三温糖,ごま	青ピーマン,キャベツ,にんじん,乾しいたけ,きゅうり,ハルシヤオレンジ,アメリカサジヨウ生	669 kcal 29.4 g 22.6 g 1.5 g	825 kcal 35.9 g 27.2 g 2.1 g
10水	○	コッペパン 鶏肉とさつま芋のケチャップ煮 コーンサラダ きよほうゼリー	牛乳,とりもも肉	コッペパン,かたくりこ,さつまいも,なたね油,三温糖,きよほうゼリー	にんじん,たけのこ,たまねぎ,いんげん,キャベツ,きゅうり,ほうれん草,コーン,レモン	631 kcal 24.0 g 24.3 g 2.5 g	771 kcal 29.0 g 29.2 g 3.0 g
11木	○	ごはん 豚肉のアップルソース フレンチサラダ 根菜スープ	牛乳,ぶた肉ロース,ベーコン	精白米,三温糖,ごま,なたね油	レタス,キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,ごぼう	670 kcal 25.0 g 26.2 g 2.3 g	832 kcal 30.7 g 32.1 g 2.9 g
12金	○	ごはん きびなごのカレーあげ ほうれん草のごまあえ 干し大根の卵とじ, まんてん大豆	牛乳,きびなご,宗田節,たまご	精白米,押麦,かたくりこ,なたね油,ごま,三温糖	ほうれん草,もやし,にんじん,切干しいたけ,だいこん,こねぎ	656 kcal 28.9 g 19.0 g 1.9 g	803 kcal 34.5 g 21.8 g 2.5 g
15月	○	ごはん 春雨の中華炒め ナムル 大学芋	牛乳,ぶた肉もも	精白米,はるさめ,なたね油,ごま油,かたくりこ,三温糖,さつまいも,黒ごま	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こねぎ,もやし,きゅうり	692 kcal 24.4 g 20.5 g 1.1 g	858 kcal 29.4 g 24.4 g 1.4 g
16火	○	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のピーナッツあえ 豆腐のみそ汁	牛乳,とりもも肉,とりむね肉,木綿豆腐,煮干し,すりみそ	精白米,押麦,三温糖,ピーナッツ	はくさい,ほうれん草,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	645 kcal 33.3 g 19.3 g 2.7 g	795 kcal 41.1 g 22.8 g 3.3 g
17水	○	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツのゆかりあえ 大豆の五目煮	牛乳,あじ,蒸し大豆,とりもも肉,昆布	精白米,かたくりこ,なたね油,こんにゃく,三温糖	キャベツ,きゅうり,しそ,にんじん,たけのこ	642 kcal 30.2 g 19.4 g 1.3 g	779 kcal 35.5 g 22.7 g 1.7 g
18木	○	麦ごはん 鶏肉のピカタ かみかみごぼうサラダ わかめスープ	牛乳,たまご,粉チーズ,カットわかめ	精白米,押麦,薄力粉,三温糖,ごま油,ごま	ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ,こねぎ	680 kcal 38.6 g 18.7 g 2.7 g	845 kcal 48.7 g 22.0 g 3.4 g
19金	○	ニラそぼろ丼 干し大根のサラダ バナナ	豚ひき肉,牛乳,チキンハム	精白米,三温糖,なたね油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,にら,キャベツ,切干しいたけ,バナナ	670 kcal 24.9 g 19.5 g 1.3 g	827 kcal 30.4 g 23.2 g 1.6 g
22月	○	宗田ぶっしーカレー じゃこサラダ オレンジ	ぶた肉,宗田節,牛乳,じゃこ	精白米,なたね油,じゃがいも,ごま油,三温糖	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,ゆず,オレンジ	667 kcal 22.0 g 21.2 g 2.0 g	824 kcal 26.9 g 25.5 g 2.8 g
23火	○	ごはん やきとり風 磯かあえ こんにゃくの土佐煮	牛乳,とりもも肉,味付けのり,宗田節	精白米,かたくりこ,なたね油,三温糖,こんにゃく	白ねぎ,キャベツ,ほうれん草,にんじん	657 kcal 23.9 g 21.7 g 1.9 g	813 kcal 28.9 g 25.9 g 2.4 g
24水	○	ちゃんぽんめん 白和え さつまいもと栗のタルト	ぶた肉,いか,牛乳,木綿豆腐	中華めん,なたね油,こんにゃく,三温糖,ごま	もやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きくらげ,ほうれん草	617 kcal 24.2 g 24.0 g 1.7 g	757 kcal 30.1 g 27.6 g 2.1 g
25木	○	麦ごはん ブリの照り焼き かりかりきゅうり かきたま汁, ピーチゼリー	牛乳,ぶり,木綿豆腐,宗田節,たまご	精白米,押麦,三温糖,ごま油,かたくりこ,上白糖, ピーチゼリー	きゅうり,えのきたけ,こねぎ	681 kcal 31.4 g 22.1 g 2.1 g	835 kcal 39.2 g 26.8 g 2.7 g
26金	○	ごはん 豚肉のケチャップ炒め おひたし とりの和風汁	牛乳,ぶた肉,とりもも肉,煮干し	精白米,なたね油,ごま,三温糖,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれん草,ぶなしめじ,こねぎ	653 kcal 31.1 g 21.0 g 2.4 g	805 kcal 38.1 g 25.0 g 3.0 g
29月	○	ごはん 鶏肉のワイン焼き ポテトサラダ 具だくさんスープ	牛乳,とりもも肉,ベーコン,たまご	精白米,じゃがいも,マヨネーズ,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,きゅうり,もやし,えのきたけ,こねぎ	684 kcal 25.4 g 26.8 g 1.6 g	854 kcal 31.2 g 32.9 g 2.2 g
30火	○	ごはん ちくわの石垣揚げ キャベツのゆず香あえ 筑前煮	牛乳,宗田節,とりむね肉	精白米,ちくわ,薄力粉,ごま,黒ごま,三温糖,こんにゃく,なたね油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず,れんこん,たけのこ,しいたけ,サエントウ	666 kcal 22.8 g 15.4 g 1.1 g	833 kcal 27.7 g 17.9 g 1.5 g
31水	○	コッペパン ハンバーグ, カントリーサラダ パンプキンスープ かぼちゃクリームもち	牛乳,豆乳	コッペパン,三温糖,なたね油	きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,レモン,かぼちゃ,たまねぎ	629 kcal 24.5 g 22.8 g 2.6 g	761 kcal 29.8 g 27.5 g 3.4 g