# 2024 10月こんだて表

本宮方部学校給食センター

| 日 | 曜 | 主食 | おかず・デザート | 牛乳 | 赤の食品 | 緑色の食品 | 黄色の食品 | 栄養成分 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 小学校 | 栄養成分 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | キムチチャーハン | ホタテシューマイ１個<br>中華スープ<br>オレンジ | | 焼き豚　なると<br>クラッシュ大豆　牛乳<br>ホタテシューマイ　豚肉 | ★にんじん　★ねぎ<br>白菜キムチ　きくらげ<br>チンゲン菜　☆もやし　玉葱<br>オレンジ | 米　強化米　米ぬか油<br>ごま油 | 556<br>21.7<br>16.1<br>2.4 | 653<br>24.5<br>17.8<br>3.1 |
| 2 | 水 | ごはん | さんまの生姜煮<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>豚汁 | | 牛乳　さんま　生揚げ　豚肉<br>木綿豆腐　★みそ　鶏肉 | ★にんじん　えだまめ<br>だいこん　★ねぎ<br>☆こんにゃく　ごぼう | 米　強化米　三温糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも　ごま油 | 600<br>25.7<br>18.1<br>2.6 | 707<br>29.9<br>20.3<br>2.8 |
| 3 | 木 | ごはん | 豚肉のみそ焼き<br>秋なすの炒めもの<br>鶏ごぼうスープ | | 牛乳　豚肉　鶏肉　木綿豆腐<br>★みそ | ★なす　★にんじん　玉葱<br>こまつな　ねぎ　ごぼう<br>干し椎茸　さやいんげん<br>☆こんにゃく | 米　強化米　米ぬか油<br>三温糖 | 615<br>27.2<br>24.4<br>2.1 | 734<br>31.8<br>27.8<br>2.6 |
| 4 | 金 | ごはん | プルコギチキン<br>ごぼうサラダ<br>美みそ汁 | | 牛乳　鶏肉　木綿豆腐　★みそ | ごぼう　★にんじん<br>★きゅうり　えのきたけ<br>ぶなしめじ　まいたけ<br>エリンギ　さやいんげん | 米　強化米　三温糖<br>さといも<br>エッグフリーマヨネーズ | 590<br>25.4<br>20.8<br>2.3 | 706<br>29.4<br>23.6<br>2.8 |
| 7 | 月 | ごはん | だしまきたまご<br>五色の野菜炒め<br>玉葱のみそ汁<br>鉄っこひじき | | ひじき　牛乳　☆豚肉<br>油揚げ　★みそ　たまご | 玉葱　★にんじん　キャベツ<br>★青ピーマン　干し椎茸<br>こまつな　☆もやし | 米　強化米　ごま油<br>三温糖　いりごま<br>かたくり粉 | 560<br>24.0<br>17.0<br>2.2 | 668<br>28.0<br>19.1<br>2.7 |
| 8 | 火 | ビビンバ | キムチトックスープ<br>ブルーベリーゼリー<br>目を大切にしよう | | 牛乳　☆豚肉　★みそ　☆鶏肉<br>木綿豆腐 | ぜんまい　☆もやし　白菜<br>★にんじん　ほうれんそう<br>にんにく　にら | 米　強化米　三温糖<br>ごま油　トック<br>ブルーベリーゼリー | 626<br>25.8<br>17.4<br>2.0 | 734<br>29.9<br>19.6<br>2.5 |
| 9 | 水 | ごはん | さわらの醤油麹焼き<br>野菜のスタミナ炒め<br>けんちん汁 | | 牛乳　☆豚肉　☆鶏肉　さわら<br>木綿豆腐　★みそ | ☆もやし　にら　キャベツ<br>★にんじん　だいこん　☆ねぎ<br>ごぼう<br>☆こんにゃく | 米　強化米　ごま油<br>じゃがいも | 575<br>31.3<br>19.1<br>1.7 | 672<br>34.7<br>20.4<br>1.9 |
| 10 | 木 | 肉うどん | 焼き栗コロッケ<br>野菜のごまあえ | | ☆豚肉　なると　牛乳 | ★にんじん　干し椎茸<br>こまつな　★ねぎ　ほうれん草<br>キャベツ　☆もやし | ソフト麺　焼き栗コロッケ<br>米ぬか油<br>いりごま<br>すりごま　三温糖 | 585<br>26.1<br>18.8<br>3.6 | 730<br>32.1<br>21.0<br>4.4 |
| 11 | 金 | 小中音楽祭のため給食なし | | | | | | | |
| 14 | 月 | スポーツの日 | | | | | | | |
| 15 | 火 | ごはん | 豚肉のねぎ塩たれ<br>ひじきの含め煮<br>大根のみそ汁 | | 牛乳　豚肉　干ひじき　鶏肉<br>凍り豆腐　★みそ | ★ねぎ　にら　★にんじん<br>えだまめ　はくさい<br>だいこん　ごぼう　☆しらたき | 米　強化米　三温糖<br>ごま油　かたくり粉<br>米ぬか油　じゃがいも | 605<br>27.6<br>23.4<br>1.9 | 716<br>32.1<br>26.7<br>2.1 |
| 16 | 水 | ごはん | 鮭フライ<br>減塩パックソース<br>根菜のきんぴら<br>のっぺい汁 | | 牛乳　豚肉　鶏肉　木綿豆腐<br>鮭 | ★にんじん　れんこん<br>ごぼう　さやいんげん<br>だいこん　こまつな　★ねぎ<br>☆しらたき | 米　強化米　米ぬか油<br>三温糖<br>かたくり粉<br>減塩パックソース | 636<br>27.5<br>20.5<br>2.1 | 752<br>32.3<br>22.5<br>2.5 |
| 17 | 木 | クラッシュ大豆のカレー | コンソメスープ<br>フルーツヨーグルト | | クラッシュ大豆　牛肉　豚肉<br>牛乳　無塩せきベーコン<br>ヨーグルト | 玉葱　★にんじん　パセリ<br>こまつな　セロリー　みかん<br>パイン　もも | 米　強化米<br>米ぬか油　じゃがいも<br>ウスターソース<br>カレールウ | 680<br>37.9<br>21.2<br>2.1 | 811<br>44.1<br>24.1<br>2.4 |
| 18 | 金 | ごはん | ささみのレモンソースがけ<br>野菜のチャプチェ<br>わかめスープ | | 牛乳　鶏肉　木綿豆腐<br>わかめ<br>豚肉　糸かまぼこ | レモン　★にんじん<br>キャベツ　小松菜<br>きくらげ　★ねぎ<br>干し椎茸　たけのこ | 米　強化米　米ぬか油<br>三温糖<br>ウスターソース<br>春雨　ごま油 | 603<br>25.0<br>17.9<br>2.8 | 719<br>29.2<br>20.0<br>3.5 |
| 21 | 月 | ごはん | チキンのトマトソースがけ<br>アスパラガスのオイスターソース炒め<br>中華たまごスープ | | 牛乳　鶏肉<br>無塩せきベーコン　木綿豆腐<br>わかめ　たまご | 玉葱　黄ピーマン<br>アスパラガス　キャベツ<br>★にんじん　ねぎ　トマト<br>エリンギ | 米　強化米　米ぬか油<br>三温糖　かたくり粉<br>中濃ソース<br>オイスターソース | 577<br>28.8<br>21.3<br>1.7 | 686<br>33.5<br>24.0<br>2.2 |
| 22 | 火 | アロス・コン・ポヨ | エンパナーダ<br>キヌアサラダ<br>ティエタ・デ・ポヨ<br>まゆみちゃんたまちゃんりんごゼリー | | 牛乳<br>☆鶏肉　エンパナーダ | ブロッコリー　★にんじん<br>黄ピーマン　玉葱<br>だいこん　キャベツ | 米　強化米　米ぬか油<br>じゃがいも<br>シェルマカロニ<br>キヌアドレッシング<br>りんごゼリー | 638<br>25.1<br>17.0<br>3.2 | 739<br>28.4<br>18.6<br>3.6 |
| 23 | 水 | ごはん | あじのごま風味焼き<br>秋野菜の炒めもの<br>チンゲンサイのスープ | | 牛乳　まあじ　☆豚肉<br>木綿豆腐 | なす　★にんじん　玉葱<br>チンゲン菜　ねぎ<br>干し椎茸　さやいんげん | 米　強化米　いりごま<br>かたくり粉　米ぬか油<br>三温糖 | 539<br>27.8<br>16.5<br>2.0 | 645<br>32.8<br>18.5<br>2.5 |
| 24 | 木 | 黄パン | 県産リンゴジャム<br>鶏肉のガーリック焼き<br>ほうれん草のソテー<br>豆と五穀のミネストローネ | | 牛乳　無塩せきウインナー<br>無塩せきベーコン　鶏肉<br>ひよこ豆　大豆　あずき<br>エンドウ　レンズ豆 | ほうれん草　キャベツ<br>★にんじん　とうもろこし<br>玉葱<br>セロリー　だいこん　トマト | 食パン　米ぬか油<br>☆リンゴジャム　玄米<br>きび　押麦 | 659<br>37.0<br>30.2<br>3.2 | 775<br>43.5<br>35.1<br>3.8 |
| 25 | 金 | 研学祭のため給食なし | | | | | | | |
| 28 | 月 | 研学祭　繰替休業日 | | | | | | | |
| 29 | 火 | ごはん | 春巻き<br>ナムル<br>麻婆豆腐 | | 牛乳　春巻き　木綿豆腐<br>☆豚肉　★みそ | ほうれん草　☆もやし　★にんじん<br>たけのこ　玉葱　にら | 米　強化米　米ぬか油<br>ごま油　三温糖<br>かたくり粉<br>オイスターソース | 707<br>26.1<br>29.4<br>2.4 | 867<br>30.7<br>35.2<br>2.9 |
| 30 | 水 | ごはん | まさばの甘みそ焼き<br>れんこんのきんぴら<br>じゃがいものみそ汁 | | 牛乳　さば　★みそ<br>さつま揚げ　☆鶏肉　木綿豆腐 | ★にんじん　れんこん<br>こまつな　さやいんげん<br>☆しらたき | 米　強化米　三温糖<br>米ぬか油　じゃがいも<br>一味唐辛子 | 610<br>29.3<br>21.8<br>2.4 | 728<br>34.4<br>25.0<br>2.7 |
| 31 | 木 | ごはん | ハンバーグきのこソースがけ<br>ブロッコリーサラダ<br>かぼちゃ入りシチュー<br>ハロウィンミックスベリープリン | | 牛乳<br>鶏肉　豚肉<br>ハンバーグ | 玉葱　ぶなしめじ　マッシュルーム<br>ブロッコリー　★にんじん<br>黄ピーマン　かぼちゃ<br>グリンピース | 米　強化米　米ぬか油<br>ごま油　三温糖<br>ハロウィンミックスベリープリン<br>デミグラスソース<br>ハヤシルウ　ベシャメルルウ<br>シチュールー | 706<br>28.4<br>25.4<br>2.5 | 820<br>32.7<br>28.0<br>2.7 |

＊食材の都合により、献立内容の及び、食材の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

★＝地元産の食材　☆＝福島県産の食材
米＝地元産　牛乳＝福島県産