

# 10月 こんだてざいりょうひょう

新発田市立菅谷小学校  
平成29年10月

	月	火	水	木	金	
献立	<b>2日</b> 608 kcal チンジャオロースどん (むぎごはん) ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう ぶどう	<b>3日</b> 753 kcal きのこそば (おおむぎめん) さつまいもとこざかなのあげに もやしのごまあえ ぎゅうにゅう	<b>4日</b> 634 kcal ごはん いわしのおろしに <b>お月見</b> こっこいため <b>こんだて</b> おつきみとりだんごじる ぎゅうにゅう/なしゼリー	<b>5日</b> 603 kcal あおなバターライス とりにくのアップルソースかけ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	<b>6日</b> <b>ぜんこうえんそく</b> <b>全校遠足</b>	
	<b>黄</b> こめ むぎ こめあぶら さんおんとう かたくりこ	おおむぎめん さつまいも こめあぶらさんおんとう こま	こめ さとう とうもろこし パンこ こめあぶらさんおんとう こま	こめ むぎ バター かたくりこ こめあぶらさんおんとう オリーブオイル		
	<b>赤</b> ぎゅうにゅう ぶたにく あさり たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいす とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし さつまいも かまぼこ とりにく <b>もめんどうふ</b>	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ		
<b>緑</b> しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン きいろピーマン ほうれんそう ほししいたけ コーン ぶどう	こまつな もやし にんじん しめじ ほししいたけ えのきたけ なめこ <b>ながねぎ</b>	だいこん にんじん たくあん こんにゃく <b>ごぼう</b> <b>ながねぎ</b> なし	りんご たまねぎ コーン ブロッコリー きゅうり レモン にんにく セロリ キャベツ トマト にんじん			
献立	<b>9日</b> <b>たいいく</b> <b>体育の日</b>	<b>10日</b> 688 kcal こめこツイストパン/しほさんフルベリージャム パンプキンオムレツ ほうれんそうサラダ クラムチャウダー <b>目隠し</b> ぎゅうにゅう <b>こんだて</b>	<b>11日</b> 697 kcal サンマのかばやきどん (むぎごはん) のりずあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	<b>12日</b> 636 kcal ごはん にくだんごのあんかけ きりこんぶに かきたまみそしる ぎゅうにゅう	<b>13日</b> 686 kcal ターメリックライス (むぎごはん) アーモンドキャベツ スープカレー ぎゅうにゅう/りんご	
	<b>黄</b>	こめコパン かたくりこ あぶら さとう さんおんとう こめあぶら パター じゃがいも フルベリージャム	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さんおんとう こま <b>じゃがいも</b>	こめ パんこ こむぎこ さとう こめあぶら かたくりこ さんおんとう <b>じゃがいも</b>	こめ むぎさんおんとう こめあぶら <b>じゃがいも</b> アーモンド	
	<b>赤</b>	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン あさり しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さんま あつあげ あやめみそ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく <b>だいす</b> こんぶ あぶらあげ あさり ちくわ <b>もめんどうふ</b> あやめみそ たまご	ぎゅうにゅう とりにく	
<b>緑</b>	かほちゃ ほうれんそう キャベツ パセリ コーン たまねぎ にんじん	こまつな もやし にんじん だいこん <b>ながねぎ</b>	たまねぎ しょうが にんにく にんじん こんにゃく <b>こまつな</b> <b>ながねぎ</b>	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ <b>りんご</b> トマト しめじ さやいんげん かほちゃ		
献立	<b>16日</b> 637 kcal ごはん ししゃもフライ(2ほん) こんぶづけ じゃがいものごまみそしる ぎゅうにゅう	<b>17日</b> 672 kcal うまにラーメン (ゆでちゅうかめん) えびしゅうまい(2こ) きりほしだいこんのちゅうかいため ぎゅうにゅう	<b>18日</b> 621 kcal アーモンドそぼろどん (むぎごはん) たくあんあえ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	<b>19日</b> 649 kcal ごはん <b>食育の日</b> アジフライ <b>こんだて</b> かきのもとのおひたし あきのこにももの ぎゅうにゅう	<b>20日</b> 623 kcal きのこビビンバ(むぎごはん) (きのこいりやきにく) (ナムル) あつあげのとろみスープ ぎゅうにゅう/りんご	
	<b>黄</b>	こめ パんこ こむぎこ こめあぶら <b>じゃがいも</b> こま	ゆでちゅうかめん パんこ かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら さんおんとう こめあぶら	こめ むぎ こめあぶら さんおんとう アーモンド <b>じゃがいも</b> こま	こめ パんこ こむぎこ こめあぶら さつまいもさんおんとう	こめ むぎ こめあぶら さんおんとう こま こめあぶら かたくりこ
	<b>赤</b>	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ あつあげ すりみそ	ぎゅうにゅう えび たら とりにく ぶたにく うすらのたまご	ぎゅうにゅう とりにく <b>だいす</b> わかめ <b>もめんどうふ</b> あやめみそ	ぎゅうにゅう アジ とりにく ほたてかいばしら かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ
<b>緑</b>	キャベツ もやし きゅうり しょうが にんじん <b>ごぼう</b> えのきたけ <b>こまつな</b> <b>ながねぎ</b>	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん きくらげ たら たけのこ もやし はくさい <b>ながねぎ</b>	たまねぎ えだまめ もやし たくあん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ <b>ながねぎ</b>	かきのもと <b>こまつな</b> もやし れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく きぬさや <b>ごぼう</b>	にんにく しめじ えのきたけ ほししいたけ たけのこ <b>たまねぎ</b> もやし ほうれんそう にんじん だいこん <b>ながねぎ</b> しょうが <b>りんご</b>	
献立	<b>23日</b> <b>ふれあい</b> <b>フェスティバル</b> ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b>	<b>24日</b> 680 kcal ハンバーガー(よこわりまるパン) (ハンバーグケチャップソースかけ) カレーもやし <b>3時</b> シチュー <b>17時</b> りんごジュース/クレープ <b>こんだて</b>	<b>25日</b> 640 kcal ごはん さんまのおかかに れんこんきんぴら あおなのみそしる ぎゅうにゅう	<b>26日</b> 594 kcal ごはん/のりのつくだに くりコロッケ キャベツのアーモンドあえ きのこさわにわん ぎゅうにゅう	<b>27日</b> 630 kcal とりごぼうどん (むぎごはん) かきのもとのごますあえ あさりのみそしる ぎゅうにゅう	
	<b>黄</b>	まるパン パんこ さとう かたくりこ さんおんとう <b>じゃがいも</b> クレープ	こめ さとう だいすあぶら こめあぶら さんおんとう こま <b>じゃがいも</b>	こめ じゃがいも くり さつまいも あぶら パんこ こむぎこ こめあぶら アーモンドさんおんとう ほろさめ さとう かたくりこ はちみつ	こめ むぎ こめあぶら さんおんとう かたくりこ こま	
	<b>赤</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ スキムミルク	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし さつまいも あつあげ あやめみそ だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ヒトエグサ	ぎゅうにゅう とりにく あおだいす あさり <b>もめんどうふ</b> あやめみそ	
<b>緑</b>	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう コーン みかん りんごジュース パセリ	れんこん にんじん さやいんげん たけのこ <b>たまねぎ</b> <b>こまつな</b>	ほうれんそう <b>キャベツ</b> にんじん <b>ごぼう</b> えのきたけ しめじ たけのこ なめこ	<b>ごぼう</b> しらたき にんじん たけのこ <b>ながねぎ</b> れんこん もやし <b>きゅうり</b> かきのもと だいこん <b>たまねぎ</b>		
献立	<b>30日</b> 603 kcal ごはん あげだしどうふのにくみそかけ もやしのちゅうかあえ もずくじる ぎゅうにゅう	<b>31日</b> 625 kcal オムライス <b>ハロウィン</b> (チキンライス) <b>こんだて</b> すがたにりんごのサラダ コンソメジュリアン ぎゅうにゅう/ハロウィンパバロア				
	<b>黄</b>	こめ とうもろこし こめ こむぎこ こめあぶら <b>じゃがいも</b> さんおんとう こめあぶら こま	こめ だいすあぶら あぶら かたくりこさんおんとう こめあぶら さとう	<b>ねつ</b> <b>ちから</b> <b>しょくひん</b> <b>熱や力になる食品</b>		
	<b>赤</b>	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう とりにく <b>あやめみそ</b> かまぼこ もずく	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン とうにゅう だいす	<b>からだ</b> <b>つく</b> <b>しょくひん</b> <b>体を作る食品</b>		
<b>緑</b>	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ <b>ながねぎ</b> きゅうり	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース <b>りんご</b> ブロッコリー きゅうり <b>キャベツ</b> ピーマン かほちゃ	<b>からだ</b> <b>ちょうし</b> <b>とど</b> <b>しょくひん</b> <b>体の調子を整える食品</b>			

※郷土料理・地場産物は太字になっています。  
※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。