

10月 こんだてざいりょうひょう

新発田市立荒橋小学校
平成29年10月

	月	火	水	木	金
献立	2日 630 kcal アーモンドそぼろどん (むぎごはん) カレーもやし わかめのみそしる ぎゅうにゅう	3日 618 kcal ごはん とりにくのからあげ のりすあえ きのこさわにわん ぎゅうにゅう	4日 637 kcal ごはん/3・4ねんせいさくうめほし いわしのおろしに お肉見 こっこいため こんだて おつきみとりだんごしる ぎゅうにゅう/なしゼリー	5日 674 kcal こめココアパン メンチカツ/こぶくろちゅうのうソース すがたにりんごのサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	6日 638 kcal ごはん えびしゅうまい(2こ) かいそうサラダ だいこんのオイスターソースに ぎゅうにゅう
	黄 こめ むぎ こめあぶら さんおんとう アーモンド じゃがいも	こめ かたくりこ こめあぶら はるさめ	こめ さとう とうもろこし パンこ ごまあぶら さんおんとう ごま	こめ パンこ ココアパウダー パンこ こむぎこ かたくりこ さんおんとう こめあぶら オリーブオイル	こめ パンこ かたくりこ こむぎこ さんおんとう ごまあぶら ごま こめあぶら
	赤 ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ もめんどうふ すりみそ	ぎゅうにゅう とりにく のり かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かまぼこ とりにく もめんどうふ	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	ぎゅうにゅう えび たら わかめ とさかのり こんぶ ぶたにく あさり あつあげ
緑 たまねぎ えだまめ もやし コーン ほうれんそう えのきたけ なかなぎ	こまつな にんじん もやし ごぼう えのきたけ しめじ たけのこ なめこ	うめほし だいこん にんじん たくあん こんにゃく ごぼう なかなぎ なし	キャベツ りんご きゅうり ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが にんじん だいこん きくらげ コーン	
献立	9日 たいいく ひ 体育の日	10日 710 kcal コンソメライス ハンバーグのケチャップソースがけ ほうれんそうサラダ お肉見 かぼちゃのポターージュ こんだて ぎゅうにゅう/ブルーベリーゼリー	11日 694 kcal サンマのかばやきどん (むぎごはん) うめのかあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	12日 616 kcal きのこそば (おおむぎめん) たまごやき れんこんきんぴら ぎゅうにゅう	13日 640 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
	黄	こめ パンこ さとう かたくりこ さんおんとう こめあぶら じゃがいも	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さんおんとう ごま じゃがいも	おおむぎめん さとう あぶら かたくりこ こめあぶら さんおんとう ごま	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう さんま あつあげ すりみそ	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ あつあげ すりみそ
緑	パセリ たまねぎ キャベツ コーン かぼちゃ ブルーベリー ほうれんそう	キャベツ もやし にんじん うめほし だいこん なかなぎ	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく しめじ ほししいたけ えのきたけ たけのこ なめこ なかなぎ	キャベツ もやし きゅうり しょうが にんじん ごぼう えのきたけ こまつな なかなぎ	
献立	16日 617 kcal はっほうさいどん (むぎごはん) くきわかめのちゅうかあえ ぎゅうにゅう おこめババロア	17日 632 kcal ごはん とりにくのてりやき ひじきに さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	18日 670 kcal ごはん 食育の日 さばのみそに こんだて かきのもとのおひたし あきのこにもの ぎゅうにゅう	19日 613 kcal しょくぱん/しほさんブルーベリージャム くりコロケ ビーンズサラダ えのきたけのコンソメスープ ぎゅうにゅう	20日 606 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
	黄 こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら ごま こめあぶら かたくりこ さとう こめこ	こめ かたくりこ こめあぶら さんおんとう さつまいも	こめ さとう タピオカ さつまいも さんおんとう	しょくぱん じゃがいも くり さつまいも パンこ あぶら こむぎこ かたくりこ さんおんとう こめあぶら ブルーベリージャム	こめ むぎ こめあぶら さんおんとう ごま ごまあぶら かたくりこ
	赤 ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく えび いか うずらのたまご だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく すりみそ ひじき さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう さば とりにく ほたてかいばしら かまぼこ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ
緑 キャベツ きゅうり にんじん しょうが たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ みかん	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん しめじ だいこん たまねぎ なかなぎ	かきのもも こまつな 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 ごぼう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	にんにく しめじ えのきたけ ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん なかなぎ しょうが りんご	
献立	23日 あら こ はっぴょうかい 荒っ子発表会 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	24日 747 kcal ターメリックライス (むぎごはん) フルーツサラダ スープカレー ぎゅうにゅう/さつまいもとりのタルト	25日 640 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	26日 707 kcal マーボーラーメン (ゆでちゅうかめん) あまエビのからあげ えのきたけのちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	27日 634 kcal とりごぼうどん (むぎごはん) かきのもとのごますあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう
	黄	こめ むぎ さんおんとう くり こめあぶら じゃがいも あぶら	こめ パンこ こむぎこ さとう こめあぶら かたくりこ さんおんとう じゃがいも	ゆでちゅうかめん かたくりこ こめあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	こめ むぎ こめあぶら さんおんとう かたくりこ ごま じゃがいも
	赤 ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ あぶらあげ あさり ちくわ もめんどうふ すりみそ たまご	ぎゅうにゅう えび あおのり ぶたにく だいす もめんどうふ すりみそ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ すりみそ だいす	
緑 キャベツ だいこん きゅうり パイナップル みかん にんにく セロリ たまねぎ りんご トマト しめじ さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん こんにゃく こまつな なかなぎ	えのきたけ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく にんじん メンマ ほししいたけ にら なかなぎ	ごぼう しらたき にんじん たけのこ なかなぎ えだまめ れんこん もやし きゅうり かきのもも だいこん		
献立	30日 606 kcal ごはん あげだしとうふのにくみそがけ たくあんあえ もずくしる ぎゅうにゅう	31日 654 kcal オムライス ハロウィン (チキンライス) こんだて ポテトソテー コンソメジュリアン ぎゅうにゅう/ハロウィンババロア	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>3. 4年生が作った「梅干し」 が給食に登場します！</p> <p>今年も3・4年生が総合学習で「梅干し」を作りました！ 有名な「小坂の梅」を使用した梅干しです。 梅干しには疲れを回復させてくれる効果、食欲が出る効果がある と言われ、最近の研究ではインフルエンザウイルスにも効果 を発揮すると言われていいます。給食では4日に登場します！楽しみにしててください！</p> </div>		
	黄 こめ とうもろこし こむぎこ かたくりこ さんおんとう ごま じゃがいも こめこ	こめ だいすあぶら あぶら かたくりこ こめあぶら じゃがいも さとう			
	赤 ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう とりにく かまぼこ もずく すりみそ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう たまご ウィンナー ベーコン			
緑 たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり にんじん もやし なかなぎ	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース パセリ キャベツ ピーマン かぼちゃ	からだ つく しょうひん 体を作る食品			
		からだ ちょうし とどの しょうひん 体の調子を整える食品			

※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。