



# 10月 きゅうしょくこんだてよていひょう

新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をとのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むきしじつ	ビタミン			
2 日 (月)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ゆがッパ かきあぶら	エ: 600 kcal
	もやしのごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	しょうゆ す	た: 24.8 g
	なし						なし		し: 19.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.9 g
3 日 (火)	ごはん	こめ							エ: 608 kcal
	あきやさいのにももの	さといも くるまふ さとう こんにやく		とりにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	しめじ れんこん ごぼう	しょうゆ かつおぶし	た: 25.5 g
	さばのてりやき	でんぷん みずあめ さとう		さば みそ				しお しょうゆ	し: 21.6 g
	だいこんのあさづけ		ごま			だいこんな	だいこん	しお	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4 日 (水)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ							エ: 621 kcal
	にくじる			とりにく あぶらあげ		にんじん	ねぎ たけのこ しめじ	かつおぶし しお だしこんぶ	た: 24.4 g
	くりコロッケ	じゃがいも パンこ でんぷん さつまいも こむぎこ	あぶら くり					ｺｰﾝ	し: 20.7 g
	のりあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (木)	むぎいりカレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					カレーこ	エ: 650 kcal
	とりにくとときのこのクリームソース	こむぎこ	バター	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	コーン たまねぎ しめじ	がらスープ しお	た: 26.4 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		し: 21.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.7 g
10 日 (火)	ごはん	こめ							エ: 632 kcal
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	やきとうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	にほしこ	た: 22.6 g
	チキンたれかつ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	とりにく				しお さけ しょうゆ	し: 17.5 g
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.5 g
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ でんぷん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (水)	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	しょうゆ さけ	エ: 600 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	にほしこ	た: 24.1 g
	だいすコロッケ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	だいす ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しょうゆ みりん	し: 22.9 g
	しおもみ		ごま			にんじん	キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							エ: 595 kcal
12 日 (木)	のっぺいじる	こんにやく さといも		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	かつおぶし さばぶし	た: 26.4 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ(魚卵の可能性あり) だいす				ソース	し: 18.5 g
	ひたし					にんじん ほうれんそう	もやし	しょうゆ	塩: 2.4 g
	チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							エ: 621 kcal
13 日 (金)	あじつけのり	さとう みずあめ			のり			かつおぶし しょうゆ	た: 23.6 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	がらスープ しお	し: 21.2 g
	だいすとさつまいものアーモンドがらめ	でんぷん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいす				しょうゆ	塩: 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (月)	ごはん	こめ							エ: 604 kcal
	すきやき	さとう しらたき	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	しょうゆ しお	た: 26.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				かつおぶし だしこんぶ	し: 21.2 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (火)	ごはん	こめ							エ: 587 kcal
	ビビンバ	さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく だいす みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく だいすもやし きくらげ	ゆがッパ しょうゆ	た: 26.4 g
	わかめとたまごのスープ			とうふ たまご	わかめ		ねぎ えのきたけ	がらスープ しょうゆ	し: 20.2 g
	みかん						みかん		塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

秋の味覚の栗を使ったコロッケです。

後期スタート!

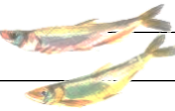



10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いとされているアントシアニンをたくさん含んだブルーベリーを使ったゼリーをつけました。

給食室でひき肉から作る栄養満点の肉団子スープです。



# 10月 きゅうしょくこんだてよていひょう

新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をとのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン			
18日 (水)	ごはん	こめ							エ: 600 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	にほしこ	た: 23.4 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	さけ	し: 21.4 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さけ しょうゆ とうがらし	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (木)	だいこんなめし	こめ	あぶら ごま					しお	エ: 595 kcal
	とりごぼうじる	こんにゃく		とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	かつおぶし しょうゆ	た: 26.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも(魚卵あり)				し: 21.6 g
	はくさいづけ				こんぶ	こまつな	はくさい		塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (金)	コッペパン	こむぎこ さとう		だっしふんにゅう				ショートニング	エ: 618 kcal
	いちごジャム	さとう みずあめ					いちご		た: 25.9 g
	オニオンスープ		あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ガラスープ	し: 23.5 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	カレーこ しょうゆ	塩: 2.5 g
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (火)	ごはん	こめ							エ: 600 kcal
	とんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	にほしこ	た: 27.7 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				しょうゆ みりん	し: 20.3 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	しょうゆ す	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (水)	チキンカレーライス (むぎごはん)	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	カレーこ チャツネ	エ: 636 kcal
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん もも パイン りんご		し: 14.4 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん あおじそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが	しょうゆ す しお	塩: 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (木)	せきはん	こめ むらさきまい							エ: 626 kcal
	ごましお		ごま					しお	た: 23.1 g
	とうふのすましじる			とうふ なた		みずな	しめじ	かつおぶし しょうゆ	し: 22.2 g
	さといもコロッケ	さといも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	とりにく だいず			たまねぎ	しょうゆ こしょう	塩: 2.2 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	あぶら	だいず	チーズ	にんじん	きゅうり	しょうゆ す	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (金)	ごはん	こめ							エ: 596 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	にほしこ しょうゆ	た: 27.2 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	みりん さけ しょうゆ	し: 21.1 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし コーン	しょうゆ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (月)	さつまいもごはん	こめ さつまいも	ごま					しお	エ: 600 kcal
	だいこんのみそしる			うちまめ みそ		こまつな	だいこん ねぎ	にほしこ	た: 25.7 g
	いりとうふ	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ	しょうゆ	し: 23.9 g
	アーモンド		アーモンド						塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日 (火)	ごはん	こめ							エ: 637 kcal
	しらたまじる	したたまもち こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ まいたけ	かつおぶし しょうゆ	た: 24.2 g
	ハンバーグのわふうあんかけ	さとう でんぷん	ラード	とりにく ぶたにく		トマト かぼちゃ	しょうが えのきたけ たまねぎ にんにく	しょうゆ さけ	し: 11.6 g
	ごますあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ す	塩: 2.6 g
	のむヨーグルト	さとう		だっしふんにゅう					

浜浦小学校の創立記念日をお祝いして赤飯にしました。



一日あたりの平均 エ: エネルギー 612 kcal し: 脂質 20.3 g カルシウム 365 mg  
 た: たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g 鉄 3.1 mg

\* 都合により、献立の内容が変更になることがあります。食物アレルギーの方には、対応の変更がある場合にご連絡いたします。