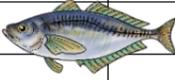
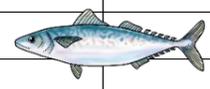
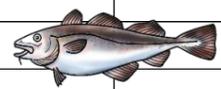


# 10月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (火)	まいたけごはん	こめ さとう	サラダ油	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	エネルギー	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	たんぱく質	24.2 g
	だいたずコロツケ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	揚げ油	だいたず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質	22.8 g
	ごまいりしおもみ		ごま			にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	662 kcal
	あじつけのり	さとう		かつおぶし いりこ のり こんぶ			しいたけ	たんぱく質	24.1 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質	22.9 g
	だいたず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	揚げ油 アーモンド	だいたず				食塩相当量	1.6 g
	みかん						みかん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
3日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	598 kcal
	のっぺいじる	さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質	25.2 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	揚げ油	あじ 				脂質	16.4 g
	きくいりひたし					ほうれんそう	きく もやし	食塩相当量	1.8 g
	ぶどう (きよほう)						ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	617 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ	たんぱく質	27.9 g
	アーモンド入りちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	19.5 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん さやえんどう	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	605 kcal
	こづゆ	さといも		とりにく ほたて ちくわ		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ きくらげ しいたけ しらたき	たんぱく質	25.8 g
	ソースカツ	パンこ でんぷん さとう	揚げ油	ぶたにく			レモン	脂質	18.5 g
	たくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	639 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	たんぱく質	24.8 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ 			しょうが	脂質	22.8 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま油 サラダ油	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量	2.4 g
	なし						なし		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
9日 (水)	カレーあじごはん	こめ	サラダ油					エネルギー	680 kcal
	とりにくとときのこのクリームスープ	こめこ	バター	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	29.0 g
	アーモンド いりサとろ ロックリーのサラダ		アーモンド サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質	14.6 g
	のむヨーグルト	さとう			無脂肪牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			食塩相当量	1.6 g
10日 (木)	ココアこめこあげパン	こむぎこ こめこ さとう	揚げ油				だっしふんにゅう	エネルギー	664 kcal
	ワンタンスープ	わんたん		ぶたにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質	28.4 g
	プレーンオムレツ	でんぷん さとう	サラダ油	たまご				脂質	30.7 g
	かみかみサラダ		卵ぬきマヨネーズ ごま	だいたず		にんじん	きゅうり こんにゃく ホールコーン	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	599 kcal
	きのこいりとんじる	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 ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質	30.1 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	16.8 g
	こんぶまめ	さとう		だいたず さつまあげ	こんぶ			食塩相当量	2.6 g
	かき (おけさがき)						かき		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
15日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	608 kcal
	じゃがいものオムレツ	じゃがいも さとう でんぷん	サラダ油	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	22.0 g
	はるまき	こむぎこ こめこ でんぷん	ごま油 揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質	18.6 g
	ごまいりふうみづけ		ごま		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

16日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー	631 kcal	
	マーボー豆腐	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	たんぱく質	27.5 g	
	もやしのごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごま油			にんじん	脂質	21.4 g	
	りんご						食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (木)	ごまいりさつまいもごはん	こめ さつまいも	ごま				エネルギー	606 kcal	
	だいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	たんぱく質	25.1 g	
	いり豆腐	さとう	サラダ油	たまご とうふ ぶたにく	ひじき	にんじん	脂質	20.8 g	
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ でんぷん					食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (金)	ごはん	こめ					エネルギー	598 kcal	
	やさしいる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	たんぱく質	26.2 g	
	ニギスのレモンソースかけ	さとう でんぷん	揚げ油		ニギス		脂質	19.4 g	
	チーズいりごまきりざい		ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	食塩相当量	2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー	621 kcal	
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	ゆき豆腐 みそ		こまつな にんじん	たんぱく質	24.0 g	
	チキンたれかつ	パンこ でんぷん さとう	揚げ油	とりにく			脂質	19.1 g	
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	食塩相当量	2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー	684 kcal	
	シーフードカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく いか ほたて あさり レンズまめ		にんじん	たんぱく質	24.6 g	
	ヨーグルトあえ				プレーン ヨーグルト		脂質	14.9 g	
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (木)	<b>アルビde給食</b> ~アルビレックス新潟の選手が実際に食べている食事を給食にしました！当日メッセージ動画も配信します！~							エネルギー	643 kcal
	ごはん	こめ					たんぱく質	29.1 kcal	
	うすらたまごいりぶたにくとこんさいのもの	さといも さとう		うすらたまご ぶたにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	脂質	21.2 g	
	さばのごまてりやき	さとう	ごま	さば 			食塩相当量	2.0 g	
	なめたけあえ	さとう				こまつな			
	みかんゼリー	さとう					もやし えのきたけ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		みかん			
25日 (金)	ごまいりだいこんなめし	こめ	サラダ油 ごま			だいこんは	エネルギー	593 kcal	
	とりごぼうじる			とりにく あぶらあげ		にんじん さやえんどう	たんぱく質	26.4 g	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)		脂質	20.9 g	
	はくさいづけ				こんぶ		食塩相当量	2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー	586 kcal	
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たんぱく質	25.2 g	
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	揚げ油	たら 			脂質	17.7 g	
	ごまいりきりほしだいこんのナムル	さとう	ごま ごま油			こまつな にんじん	食塩相当量	1.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (火)	ゆでうどん	こむぎこ					エネルギー	654 kcal	
	とりきのこじる			とりにく		にんじん こまつな	たんぱく質	24.0 g	
	さといもコロッケ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	さといも 揚げ油	とりにく			脂質	21.3 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	食塩相当量	2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー	591 kcal	
	けんちんじる	じゃがいも	サラダ油	とうふ		にんじん さやえんどう	たんぱく質	27.1 g	
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごま油	ぶたにく みそ			脂質	19.9 g	
	コーンいりひたし					こまつな	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日 (木) 6年 なし	ごはん	こめ					エネルギー	663 kcal	
	すき焼き	さとう	サラダ油	ぎゅうにく とうふ ぶたにく		にんじん しゅんぎく	たんぱく質	29.8 g	
	あつやきたまご	さとう でんぷん	サラダ油	たまご			脂質	25.4 g	
	ごますあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	食塩相当量	2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー	626 kcal	脂質	20.3 g	カルシウム	377 mg		
		たんぱく質	26.2 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.2 mg		