令和6年度 10月 こんだてひょう

僧戸町学校給食センター

日	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
1 火	ごはん			米 麦	小 633 kcal
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉	玉葱 にんにく	米油 じゃがいも マヨネーズ	中 724 kcal
	小松菜の桜えび和え	桜えび	小松菜 もやし		高 598 kcal
	かぼちゃのみそ汁	味噌	かぼちゃ えのき		
2 水	きのこうどん	豚肉	人参 玉葱 椎茸 たもぎ茸 えのき	うどん	小 505 kcal
	コーンのつまみ揚げ	つみれ 卵 大豆	コーン	でんぷん 米油	中 588 kcal
	油揚げと水菜の酢みそ和え	油揚げ 味噌	水菜 白菜		高 462 kcal
3 木	ごはん			米 麦	小 683 kcal
	ちくわと春雨の中華炒め	竹輪 鶏肉	にら もやし	春雨 米油	中 783 kcal
	めかぶと豆腐のサラダ	豆腐 ハム めかぶ 鰹節	キャベツ	ごま油	高 657 kcal
	白玉汁	油揚げ	小松菜 大根 長葱	白玉	
4 金	鶏ひき肉のみそおにぎり	鶏肉 大豆ミート 味噌	えのき 生姜	米 麦 ごま ごま油	小 715 kcal
	塩肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん しらたき 玉葱	じゃがいも 米油	中 817 kcal
	酸辣湯	豆腐 卵	きくらげ 筍 チンゲン菜 もやし	ラー油 でんぷん	高 691 kcal
7 月	ごはん			米 麦	小 582 kcal
	厚揚げのみそきんぴら	厚揚げ 鶏肉	ごぼう さやいんげん	ごま油	中 667 kcal
	もやしと小松菜のごましょうゆ和え		もやし 小松菜	ごま油 ごま	高 541 kcal
	みぞれ汁		大根 人参 椎茸		
8 火	ごはん			米 麦	小 617 kcal
	たらの塩焼き	たら			中 707 kcal
	おから炒め	おから 鶏肉 竹輪	ごぼう こんにゃく	米油	高 581 kcal
	揚げ玉のみそ汁	わかめ 味噌	長葱	揚げ玉	
9 水	ワンタン麺	豚肉	もやし キャベツ メンマ	ラーメン 米油 ワンタン	小 632 kcal
	さつまいもとウインナーのサラダ	ウインナー	玉葱	さつまいも マヨネーズ	中 735 kcal
	カットりんご		りんご		高 609 kcal
10 木	ごはん			米 麦	小 597 kcal
	鶏肉と小松菜の甘辛炒め	鶏肉	にんにく 玉葱 小松菜	米油	中 680 kcal
	もやしとひじきの和え物	ひじき	もやし 人参	ごま	高 554 kcal
	大根のくずひきしょうが汁	豆腐	大根 生姜	でんぷん	
11 金	コッペパン			コッペパン	小 681 kcal
	メープルマーガリン			メープルマーガリン	中 774 kcal
	マカロニのそぼろ炒め	豚肉 鶏肉	玉葱 コーン ほうれん草	米油 マカロニ	高 648 kcal
	キャベツのミルクスープ	牛乳	キャベツ しめじ	じゃがいも	
15 火	ごはん			米 麦	小 593 kcal
	鶏肉のおかか炒め	鶏肉 鰹節	さやいんげん 玉葱	米油	中 681 kcal
	切干大根のしらす和え	しらす	切干大根 人参		高 555 kcal
	さつまいものみそ汁	味噌	白菜	さつまいも	
16 水	ミートソーススパゲティ	豚肉 鶏肉 大豆ミート おから 粉チーズ	玉葱 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト	スパゲティ 米油	小 913 kcal
	コロコロサラダ		人参	じゃがいも	中 1057 kcal
	バナナはちみつ蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳 おから	バナナ	蒸しパンミックス はちみつ	高 931 kcal
17 木	ごはん			米 麦	小 612 kcal
	にら玉春雨	卵	にら 玉葱	ごま油 でんぷん 春雨 米油	中 697 kcal
	カリフラワーのツナマヨサラダ	ツナ缶	カリフラワー キャベツ	マヨネーズ	高 571 kcal
	豆腐の中華スープ	豆腐	さやいんげん 白菜	ごま油	
18 金	シーフードカレー	いか えび ほたて	人参 玉葱 りんご セロリ トマト 生姜 にんにく	米 麦 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	小 884 kcal
	福神漬け		福神漬け		中 1023 kcal
	ヨーグルト和え	ヨーグルト	パイン缶 りんご缶 みかん缶		高 897 kcal
21 月	ごはん			米 麦	小 653 kcal
	炒り鶏	鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく	米油	
	れんこんのおかか和え	鰹節	れんこん 白菜		高 623 kcal
	ご汁	大豆 豚肉 味噌	長葱 人参 大根	米油	
22 火	ごはん			米 麦	小 795 kcal
	かれいの唐揚げ	かれい		でんぷん 小麦粉 米油	中 918 kcal
	かぼちゃサラダ	ハム チーズ	かぼちゃ 枝豆	マヨネーズ	高 792 kcal
	親子汁	鶏肉 卵	玉葱 椎茸	でんぷん	
23 水	きつねもちうどん	豚肉 つと	椎茸 大根 玉葱	うどん きつねもち 米油	小 632 kcal
	五目サラダ	ひじき 大豆	キャベツ 小松菜 人参	ごま	中 713 kcal
	カラメルプリン	牛乳		プリンの素	高 587 kcal
24 木	ごはん			米 麦	小 661 kcal
	常呂産ほたてグラタン	ほたて 牛乳 脱脂粉乳	しめじ 玉葱	バター 小麦粉	中 760 kcal
	じゃがいものごまみそバター炒め	鶏肉 味噌	にんにく コーン	じゃがいも バター ごま	高 634 kcal
	ごぼうのコンソメスープ		ごぼう ほうれん草		
25 金	きなこ揚げパン	きなこ		コッペパン 米油	小 746 kcal
	豚しゃぶサラダ	豚肉	もやし	ごま	中 858 kcal
	トマトポトフ	鶏肉	しめじ セロリ 玉葱 トマト	じゃがいも	高 732 kcal
28 月	ごはん			米 麦	小 588 kcal
	豚肉とキャベツのみそケチャップ炒め	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱	米油	中 672 kcal
	もやしの甘酢和え		もやし 人参		高 546 kcal
	ピリ辛かき玉汁	卵	大根 チンゲン菜		
29 火	ごはん			米 麦	小 613 kcal
	鮭の香草焼き	鮭	にんにく タイム	オリーブオイル はちみつ	中 703 kcal
	きゅうりの梅おかか和え	鰹節	きゅうり 白菜		高 577 kcal
	炒め野菜のみそ汁	味噌	玉葱 しめじ 小松菜 人参	ごま油	
30 水	豚キムチ焼きそば	豚肉	キャベツ キムチ ピーマン もやし	焼きそば麺 ごま油	小 621 kcal
	じゃがいものツナサラダ	ツナ缶	水菜	じゃがいも ごま	中 711 kcal
	野菜スープ		レタス 玉葱 パセリ さやいんげん		高 585 kcal
31 木	ハロウィンかぼちゃあんパン			ハロウィンかぼちゃあんパン	小 810 kcal
	かにクリームコロッケ	かにクリームコロッケ		米油	中 924 kcal
	トリックサラダ（むらさきいもサラダ）	ウインナー	人参 コーン	むらさきいも じゃがいも マヨネーズ	高 798 kcal
	ハロウィントマトスープ	ウインナー	しめじ 大根 キャベツ トマト バジル		