令和8年度　**10月**

こんだてひょう

置戸町学校給食センター

日	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ
1 木	青菜入りそぼろごはん	豚ひき肉　ひじき	青菜　にんじん	こめ　大麦	小　634　kcal
	焼き餅子　(小2個　中3個)	豚肉　鶏肉	きゃべつ　玉ねぎ　にら	小麦粉	中　808　kcal
	大根と油揚げの味噌汁	油揚げ　味噌	大根		高　693　kcal
2 金	バター丸形パン	脱脂粉乳　卵		強力粉　バター　上白糖	小　622　kcal
	マカロニのそぼろ炒め	豚ひき肉　鶏ひき肉　大豆ミート	玉ねぎ　とうもろこし　さやいんげん	油　マカロニ　上白糖	中　770　kcal
	じゃがいものミルクスープ	ベーコン　牛乳	人参　しめじ	じゃがいも	高　644　kcal
5 月	ごはん			こめ　大麦	小　582　kcal
	豚肉と春雨の中華炒め	豚肉	にら　玉ねぎ	春雨　油	中　722　kcal
	茎わかめと豆腐のサラダ	豆腐　ハム　茎わかめ　かつお削り	きゃべつ	ごま油　上白糖	高　596　kcal
	大根の生姜風味汁		大根　生姜　青菜	でん粉	
6 火	ひき肉の生姜まぜご飯	鶏ひき肉　大豆ミート	えのき　生姜	こめ　大麦　ごま　ごま油	小　665　kcal
	塩肉じゃが	豚肉	人参　さやいんげん　玉ねぎ	じゃがいも　しらたき　油	中　824　kcal
	白菜のごま和え		白菜　もやし	ごま　上白糖	高　698　kcal
7 水	スパゲティナポリタン	豚ひき肉　ベーコン　粉チーズ	玉ねぎ　人参　ピーマン	スパゲティ　オリーブ油	小　595　kcal
	かぼちゃのサラダ	ロースハム	かぼちゃ　枝豆		中　807　kcal
	オレンジ1/6切れ		オレンジ		高　608　kcal
8 木	ごはん			こめ　大麦	小　637　kcal
	ちゃんぽん風味炒め	豚肉　長天　牛乳	きゃべつ　人参　もやし	油　ごま油	中　788　kcal
	レンコンのおかか和え	かつお削り	レンコン　大根		高　662　kcal
	いも団子汁	鶏むね肉	大根　しいたけ	じゃがいも　でん粉　小麦粉	
9 金	ごはん			こめ　大麦	小　612　kcal
	中華そぼろ丼の具	豚ひき肉　乾燥大豆ミート	玉ねぎ　にんじん　にら	ごま油　上白糖	中　756　kcal
	キムチ味のスープ	豚肉　豆腐	人参　白菜　白菜キムチ	しらたき　油	高　630　kcal
13 火	ごはん			こめ　大麦	小　633　kcal
	かぼちゃのカレー	鶏むね肉	玉ねぎ　かぼちゃ　人参　セロリー	油	中　786　kcal
	四色和え	ロースハム	もやし　青菜　とうもろこし	ごま油　上白糖	高　660　kcal
14 水	五目うどん	豚肉　油揚げ　つと巻き	大根　人参　ごぼう　長ねぎ　干ししいたけ		小　611　kcal
	さつまいもの天ぷら			さつまいも　天ぷら粉　油	中　694　kcal
	竹輪の磯辺揚げ	焼き竹輪　青のり		天ぷら粉　油	高　568　kcal
15 木	ごはん			こめ　大麦	小　600　kcal
	松風焼き	鶏ひき肉　牛乳　焼き豆腐　卵　味噌	長ねぎ　人参　生姜	パン粉　上白糖　ごま	中　744　kcal
	じゃがいもの醤油汁	鶏むね肉	大根　しいたけ	じゃがいも	高　618　kcal
	もやしのゆかり和え		もやし		
16 金	スライスパン	脱脂粉乳　卵		強力粉　バター　上白糖	小　537　kcal
	キャロットスープ	脱脂粉乳　牛乳	人参　玉ねぎ　とうもろこし	バター　米粉	中　605　kcal
	鶏肉のオリーブソテイ	鶏むね肉	にんにく　玉ねぎ　にんじん　さやいんげん	オリーブ油	高　479　kcal
	シャキシャキポテトサラダ	ハム	人参　青菜　きゅうり	じゃがいも	
19 月	ごはん			こめ　大麦	小　653　kcal
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉	にら　玉ねぎ	油	中　お休み
	おかかもやし	かつお削り	さやいんげん　もやし		高　686　kcal
	さつまいもの味噌汁	厚揚げ　味噌	大根	さつまいも	
20 火	ごはん			こめ　大麦	小　604　kcal
	豚汁	豚肉　豆腐	ごぼう　大根　人参　長ねぎ	じゃがいも　こんにゃく	中　715　kcal
	卵の花炒め	おから　ひじき　油揚げ　鶏ひき肉	人参　ごぼう	上白糖　油	高　589　kcal
	さわらのみりん焼き	さわら		上白糖	
21 水	塩野菜ラーメン	豚肉　なると	たけのこ　長ねぎ　もやし　白菜　人参　きくらげ	中華麺　油	小　624　kcal
	みたらし団子			白玉団子　上白糖　でん粉	中　770　kcal
					高　644　kcal
22 木	ごはん			こめ　大麦	小　650　kcal
	きくらげと卵のスープ	卵	きくらげ　えのきたけ　しいたけ　人参		中　788　kcal
	チキンカツの味噌ソース	鶏むね肉　卵　味噌		小麦粉　パン粉　油　上白糖　ごま	高　662　kcal
	人参のきんぴら		人参	ごま油	
23 金	ごはん			こめ　大麦	小　670　kcal
	ビビンバ丼の具	豚肉　味噌	もやし　人参　青菜	ごま油　ごま　上白糖	中　830　kcal
	根菜のごま汁	鶏むね肉　味噌　厚揚げ	ごぼう　人参　玉ねぎ　えのきたけ	ごま	高　704　kcal
26 月	ごはん			こめ　大麦	小　576　kcal
	チャプチェ	豚ひき肉	しいたけ　きくらげ　もやし　ピーマン	春雨　上白糖　ごま油　ごま	中　727　kcal
	しゅうまい(小　2個　中　3個)	豚肉	玉ねぎ　生姜	小麦粉　上白糖	高　601　kcal
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ　味噌	玉ねぎ　人参		
27 火	ごはん			こめ　大麦	小　612　kcal
	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ　人参　しめじ　セロリー　トマト	じゃがいも　バター	中　828　kcal
	白菜とツナのさっぱりサラダ	まぐろツナ　昆布	白菜　人参	上白糖	高　702　kcal
28 水	クリームスパゲティ	ウインナー　牛乳　脱脂粉乳	玉ねぎ　しめじ　青菜	スパゲティ　オリーブ油　小麦粉　バター	小　741　kcal
	コロコロサラダ		人参　枝豆	じゃがいも　上白糖	中　926　kcal
	ナタデココ入りレモンゼリー			ナタデココ　レモンゼリーの素	高　800　kcal
29 木	ごはん			こめ　大麦	小　618　kcal
	むらくも汁	鶏むね肉　卵	でん粉	長ねぎ　しいたけ	中　779　kcal
	焼き菜コロッケ			じゃがいも　さつまいも　くり　パン粉小麦粉　油	高　653　kcal
	つけ味噌	鶏ひき肉　味噌　かつお削り	ごま　上白糖　ごま油	にら　人参	
30 金	クロワッサン			クロワッサン	小　622　kcal
	かぼちゃのスープ	牛乳　脱脂粉乳	かぼちゃ	小麦粉　バター	中　707　kcal
	ラザニア	豚ひき肉　鶏ひき肉　生クリーム　チーズ	玉ねぎ　人参　トマト	マカロニ　オリーブ油	高　707　kcal
	ジョアマスカット	ジョアマスカット			