

令和3年度 10月分献立予定表 (Bブロック) 総和地区小学校

1 回実施

古河市立学校給食センター

日 曜日	献立名	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱくしき g しょくえん g	日 曜日	献立名	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱくしき g しょくえん g	
		あもにからだをつくる	あもにからだのちうしととのえる	あもにエネルギーになる	たんぱくしつ	むきしつ				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こがな ・かいそう	りょくあうしょくやさい	そのた やさい・ぐだもの	こくろい・いもる ・さとう				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		
1 金	コッペパン キャラメルクリーム					コッペパン キャラメルクリーム	672 19.6 2.9	21 木	ごはん						680 26.5 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう							
	カレーロールフライ	ぶたにくとりにく	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こなげこ きとう せんじん	あぶら マーガリン			ぶたにく	ヨーグルト		にんにく	しょうが			
	スイートポテトサラダ	ハム		たまねぎ	きゅうり	さつまいも マヨネーズ(たまごなし)			ちりめんじやことひじきのサラダ			かたくいわし ひじき	こまつな	キャベツ	さとう あぶら	
4 月	チンゲンサイのスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ	もしや いもけ たまねぎ			671 23 2.1	22 金	さつまじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう	さつまいも	あぶら	689 21.2 2.9
	ごはん					ごはん										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							ミルクパン						
	とりにくのこうみやき	とりにく			しょうが ねびかねぎ	さとう ごまあぶら				ぎゅうにゅう		かほっちゃ				
5 火	さつまいものあまに				なめこ えのきだけ ねむかねぎ	さつまいも さとう			ワインナー		さやいんげん にんじん	スイートコーン				689 21.2 2.9
	なめこじる	とうふ				みかん			ペーコン		にんじん	たまねぎ セロリー キドベリ	スイートコーン			
	じゅうごやせりー※					さとう			ハロウィーンデザート※	とうにゅう		かほっちゃ		さとう みずあめ		
	サラダうどん(ひやしうどん サラダうどんのぐ めんつゆ)		くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし	ソフトメン									ごはん	
6 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613 23.3 2.8	25 月	ごはん							658 27.7 3.1
	ホキのてんぷら	ホキ				こあご でんぶん			ぎゅうにゅう		さんま					
	だいこんのべっこうに	とりにく			だいこん こんにゃく	さとう あぶら			さんま		のり	ほうれんそう	もやし			
	なっとう※	なっとう				ごはん			まぐろ		のり	にんじん	だいこん ごぼう しめじ なめこ	こむぎこ		
7 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				706 27.8 3.3	26 火	706		ほうとうじる	とりにく				670 28.4 3
	さばのしおやき	さば							ぎゅうにゅう		チンゲンサイ にんじん	じょうづか にんじん	ソフトメン	あぶら ごま ピーナツ		
	かんぴょうのごまあえ				こまつな にんじん	かんぴょう キャベツ			とうふ じゅうしゅうまい②	とうふ とりにく たら たまご		たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら		
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん ねむかねぎ ごぼう こんにゃく		さといも			ひじきのちゅうがいため		ひじき	にんじん あかびーマン	だいこん こんにゃく くわらび きび マン くわら くわら	さとう あぶら		
8 金	ごはん					ごはん	634 25.4 2.9	27 水	634	ぎゅうにゅう						704 30.2 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょが ねむかねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま		
	ほうれんそうたまごまき	たまご			ほうれんそう				もぞくスープ	とうふ たまご	もぞく	にんじん チンゲンサイ	えのきだけ ねむかねぎ	でんぶん		
	さといものそぼろに	とりにく			にんじん えだまめ	しょうが さとう でんぶん			ヨーグルト※			ヨーグルト				
9 金	つみれじる	いわし たら			こまつな にんじん	だいこん ごぼう しめじ			28 木	634	あおりこさかな	あおり かたくいわし				651 25.7 2
	あおりこさかな					さとう			ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	バーガーパン					コッペパン			やきぎょうさ児②先③	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ キャベツ	でんぶん ごめご ごめ ごめ ごめ	あぶら ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						はっぽうさい	にんじん いかえび	にんじん ピーマン	でんぶん		ごまあぶら		
10 金	ポークレバーカツ(ソース)	ぶたレバー			ヨーグルト なまクリーム	ブルーベリー ナタデココ パインapple			カルビソース	はっぽうさい とうじゅう	はっぽうさい	パン	たまねぎ オリーブオイル			650 25.3 3.5
	ブルーベリーヨーグルトあえ								クラムチャウダー	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゅがいも あぶら		
	ミネストローネ	ベーコン			にんじん トマト	たまねぎ セロリー キヤベツ										
	ごはん														ごはん	
11 月	ごはん						650 28.2 2.4	29 金	650	ぎゅうにゅう						650 25.3 3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						706	かつおのこだれやき	かつお	ぎゅうにゅう				
	かつおのごまだれやき	かつお			にんじん	ごぼう こんにゃく			スコッチャッケチャップソース	とりにく たまご	ぎゅうにゅう					
	ピリカラにくじやが	ぶたにく				しゃうが さとう			しめじとほうれんそうのソテー		たまねぎ	ほうれんそう	しめじ	あぶら		
12 火	ゆばのかきたまじる	ゆば とうふ たまご			にんじん ほうれんそう	しめじ しいたけ			クラムチャウダー	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゅがいも あぶら		650 25.3 3.5
	きのこのうどん(ソフトメン きのこじる)	とりにく なると			にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
	かきあげ	えび いか			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう										
13 水	きりほしだいこんとアサリのもの	あさり あぶらあげ			にんじん だいこん	さとう あぶら										650 25.3 3.5
	ごはん															
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
	すぶた	ぶたにく			にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ おひこ										
14 木	フルーツあんにん				れんにゅう											650 25.3 3.5
	わかめスープ	わかめ			にんじん	たまねぎ たけのこ										
	ピーンズハイシリース(あぎごはん ピーンズハイシリース)	ぶたにく だいわず			ぎゅうにゅう											
	フレーンオムレツ	たまご														
15 金	キャベツのサラダ(ドレッシング)					キャベツ きゅうり ヨウドウ										650 25.3 3.5
	アップルパン															
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
	たらのマスタードソースやき	たら														
16 木	ごぼうサラダ															650 25.3 3.5
	あきのかおりシチュー	とりにく			ぎゅうにゅう											
	タコライス(ごはん タコライスのぐ)	ぶたにく だいわず			こなチーズ											
	はっこうにゅう(ストロベリー)※				はっこうにゅう											
17 金	フライドポテト															650 25.3 3.5
	やさいスープ	ベーコン														
	カレータンメン(ちゅうあめん カレータンメンスープ)	ぶたにく														
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
18 月	ショウロンボウ 1~2年①3年~先②	ぶたにく														650 25.3 3.5
	パンパンジーサラダ(ドレッシング)	とりにく														
	ごはん															
	アジフライ(ソース)	あじ														
19 火	いりとり	とりにく														650 25.3 3.5
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ														