



# 10月 よていこんだてひょう

## 10月の給食目標 「にほんのしょくぶんかをしよう」

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび					
		<b>1</b> みそだれぶたしゃぶ  きのこごはん ー あかだしのみそしる	<b>2</b> さんまのしおやき だいこんおろし  むぎごはん ー かぼちゃのみそしる	<b>3</b> あずきむしケーキ  スパゲティアラビアータ ー グリーンサラダ	<b>4</b> パリパリコロッケ きりぼしだいこんのハリハリづけ  ごはん ー だいこんのみそしる								
表示の説明		565kcal 26.9g		586kcal 26.8g		570kcal 23.7g		560kcal 21.3g					
おもにからだをつくるものになる	おもいからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なまあげ あかみそ しろみそ はちまきみそ	ほししいたけ ぶなしめじ にんじん まいたけ にんじん ねみつば しょうが きゅうり キャベツ きくらげ にんにく だいこん こまつな	こめ さんおんとう あぶら こま あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゅうり ぶなしめじ トマトかん キャベツ	スパゲティ オリーブオイル さとう はくりきこ さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ ねぎ にんじん きりぼしだいこん はくさい だいこん こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら さんおんとう はるまきのかわ はくりきこ		
<b>7</b>  カレーライス ー こんコーンサラダ	<b>8</b> つくねのてりやき はくさいのこんぶづけ  ごはん ー かぶのみそしる	<b>9</b> はるさめさっぱりサラダ  むぎごはん ー まいぼーなす	<b>10</b> ブルーベリーヨーグルトゼリー  かつおごはん ー ぶたにくとだいこんのもの	<b>11</b> ポテトアップルパイ  ちゅうかめん ー しौरーメンのしる									
「給食室のいちにち」の本のこんだて		651kcal 21.3g		579kcal 20.9g		640kcal 25.4g		651kcal 24.7g					
ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが ぶどう にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし あかピーマン	こめ パター おおむぎ じゃがいも はくりきこ こんにやく こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ かぶ れんこん しょうが はくさい にんじん こまつな	こめ さとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお ぶたにく かんてん ヨーグルト	しょうが だいこん にんじん ブルーベリージャム	こめ かたくりこ さんおんとう さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ワカメ	にんにく もやし にんじん しょうが たまねぎ キャベツ りんごかん	ちゅうかめん きょうざのかわ さつまいも こまあぶら あぶら		
<b>スポーツの日</b> 		<b>15</b> ハンバーグ だいこんサラダ  むぎごはん ー えのみそしる	<b>16</b> てづくりよもぎだんご  くりごはん ー とんじる	<b>17</b> とりにくのチリソース チョレギサラダ  ごはん ー ちゅうかスープ	<b>18</b> さばのみそに さんしょくおひたし  むぎごはん ー なるとのおすいもの								
		581kcal 26.8g		562kcal 20.9g		600kcal 22.0g		532kcal 26.8g					
		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつお ワカメ あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ ねぎ だいこん こまつな にんじん えのきだけ	こめ パンこ おおむぎ かたくりこ あぶら さんおんとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きなこ あかみそ しろみそ	こぼろ しょうが にんじん だいこん ねぎ よもぎ	こめ もちこめ くり さといも こまあぶら さとう しろたまご さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきのり	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ チンゲンサイ	こめ こま かたくりこ さんおんとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう まさば なると あかみそ	もやし ねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん	こめ おおむぎ さんおんとう こま
<b>21</b>  いわしの ー かばやきどん ー ごまみそしる	<b>22</b> なまあげのかおりやき  とりごぼうごはん ー はくさいのみそしる	<b>23</b> いっぴなまちのりんご  そぼろごはん ー けんちんじる	<b>24</b> キャラメルポテト  うどん ー カレーうどんのしる	<b>25</b> カップでクリームコロッケ  ごはん ー トマトスープ									
654kcal 29.3g		565kcal 28.9g		585kcal 26.7g		644kcal 21.9g		658kcal 20.4g					
ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ しろみそ あかみそ	もやし にんじん しょうが ねぎ こまつな にんにく だいこん	こめ こま かたくりこ さんおんとう さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつお あぶらあげ しろみそ	にんじん ごぼう しいたけ こまつな はくさい	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご えだまめ あぶらあげ	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな りんご	こめ こま あぶら さんおんとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	うどん あぶら さんおんとう かたくりこ さつまいも パター	ぎゅうにゅう ペーコン ウィナー	とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ トマトかん	こめ パター はくりきこ オリーブオイル さんおんとう パンこ あぶら
<b>28</b> ユーリンチー キムチきゅうり  むぎごはん ー ワンタンスープ	<b>29</b> がんせきあげ  にんじゃごはん ー こまつなのみそしる	<b>30</b> にしょくのフラワーチップス  ごはん ー かんこくふうすきやきに	<b>31</b> かいそうサラダ  ピザトースト ー ドラキュラスープ	<b>おいしい減塩！</b>  プロジェクト									
563kcal 25.8g		576kcal 27.8g		643kcal 24.4g		511kcal 25.8g		志木市で行っている「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。					
ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ねぎ キムチ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さんおんとう こまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちりめんじゃこ さんおんとう とうもろこし かつおみそ かつおぶし しろみそ	ごぼう ねぎ にんじん しょうが だいこん こまつな	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	たまねぎ ねぎ はくさい にんにく しょうが えのきだけ こまつな	こめ しらたき さつまいも ぶらさきいも さんおんとう あぶら さんとう	ぎゅうにゅう まぐろかん ミックスチーズ かいそうミックス ペーコン ウィナー ひよこまめ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム あおピーマン とまとかん キャベツ にんじん にんにく ピート トマトジュース	しょうが パン オリーブオイル さんおんとう こまあぶら こま		