


10がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

曜日	メニュー	あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさしい	その他のやさしい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	たんすい かぶつ
1火	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライのちゅうのうソースかけ トマトとたまごのあじわいスープ ひじきのいために	アイアン こんだて かつお ベーコン たまご ちくわ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ どんぱん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ こんにゃく えだまめ	582 kcal 23.9 g 19.9 g 2.5 g	80.6 g
2水	ごはん ぎゅうにゅう やきごぼうてん じゃがいものそぼろに ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	ぎょにくすりみ とりひきにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう どんぱん	あぶら ごま	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ ほししいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	517 kcal 20.3 g 14.4 g 1.5 g	84.4 g
3木	【みやぎきけんのりょうり】 ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん 1しょくタルタルソース ざびじる きりぼしだいのこんぶあえ	とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ どんぱん さとう じゃがいも	あぶら 外タネソース (ノエッグ)	にんじん	ほししいたけ ごぼう だいこん しろねぎ きりぼしだいのこん きゅうり	597 kcal 22.8 g 23.6 g 2.4 g	77.9 g
4金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ みそスープ ほうれんそうサラダ	ぶたにく とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さつまいも くり さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ はくさいキムチ だいこん もやし キャベツ がなしめじ コーン レモンかじゅう	516 kcal 19.1 g 19.5 g 1.9 g	69.9 g
7月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため つみれじる ポテトサラダ	ぶたにく いわしすりみ ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ どんぱん じゃがいも	あぶら マヨネーズ (ノエッグ)	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ きゅうり コーン	594 kcal 22.9 g 23.0 g 1.8 g	78.1 g
8火	バンズパン りんごジャム ぎゅうにゅう なすとトマトのグラタン もずくスープ やきそば	おから きぬごしとうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	パン ジャム じゃがいも こめこ どんぱん さとう めん	あぶら	トマト にんじん ピーマン	なす えのきたけ しろねぎ たまねぎ キャベツ	590 kcal 21.4 g 20.7 g 2.9 g	84.2 g
9水	ごはん ぎゅうにゅう コーンフライ だいこんのあっさりごぼうサラダ	とりにく きぬあつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう どんぱん	あぶら マヨネーズ (ノエッグ)	にんじん いんげん	コーン だいこん こんにゃく ごぼう きゅうり	607 kcal 19.4 g 23.3 g 1.4 g	84.5 g
10木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに とりごぼうじる もやしとにらのいためもの ぶどうゼリー	さば とりにく うすあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ぶどうゼリー	ごまあぶら	にんじん にら	たまねぎ だいこん こんにゃく ましたけ しろねぎ もやし	627 kcal 26.1 g 23.1 g 2.1 g	83.8 g
11金	ふきよせごはん ぎゅうにゅう メンチカツ うちまめじる キャベツのうめあえ	とりにく うすあげ ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも パンこ どんぱん	あぶら	にんじん	がなしめじ えだまめ たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ キャベツ もやし きゅうり ばいにく	553 kcal 22.0 g 22.2 g 2.0 g	72.0 g
15火	<h2 style="font-size: 2em;">あ き や す み</h2> 								
16水									
17木	ソフトめん ぎゅうにゅう だいちミートいりミートソース だいこんサラダ こめこバナナケーキ	ぎゅうひきにく だいちミート ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ソフトめん さとう こめこバナナケーキ	あぶら ハヤシルウ	にんじん トマト パセリ あかピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり コーン しいたけ りんご	552 kcal 18.3 g 21.9 g 3.5 g	77.3 g
18金	【ふくいしょうえんプロジェクト】 ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのバジルフライ わふうミネストローネ ひじきとこまつなのサラダ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こめ パンこ こむぎこ こめこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	バジル にんじん こまつな	だいこん がなしめじ しろねぎ もやし	530 kcal 18.4 g 17.7 g 1.6 g	78.9 g
21月	ごはん ぎゅうにゅう えびぎょうざ(2こ) あつあげのチリソースに はりはりづけ	えび ぎょにくすりみ たまご ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう どんぱん	ごまあぶら ごま	さやえんどう にんじん	キャベツ たまねぎ きりぼしだいのこん たけのこ きゅうり	580 kcal 23.7 g 17.7 g 2.0 g	86.5 g
22火	ごはん ぎゅうにゅう ポークハムカツ さつまじる きんときまめのあまに りんご	ハム とりにく みそ きんときまめ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら	にんじん	だいこん はくさい しろねぎ りんご	586 kcal 18.7 g 17.5 g 1.9 g	94.4 g
23水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ポトフ やさいのしおこうじあえ	とりにく ウィンナー ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	581 kcal 26.9 g 20.8 g 2.2 g	77.1 g
24木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー マカロニサラダ えちぜんがき	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら カレールウ マヨネーズ (ノエッグ)	にんじん トマト	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン えちぜんがき	619 kcal 21.8 g 20.6 g 2.0 g	94.9 g
25金	ごはん ぎゅうにゅう サーモンやさいかつ のっぺいじる うのはなのいりに	さけ とりにく おから ちくわ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ さといも どんぱん さとう	あぶら マヨネーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ほししいたけ こんにゃく しろねぎ ごぼう	538 kcal 18.9 g 18.7 g 1.4 g	77.1 g
28月	ごはん ぎゅうにゅう チキンのオープンやき ジュリエンヌスープ れんこんサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ だいこん セロリ はくさい れんこん きゅうり コーン	588 kcal 23.6 g 23.7 g 2.0 g	73.7 g
29火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん (1~3年生:1こ 4~6年生:2こ) だいちのいそに キャベツのゆかりあえ	とりにく ぶたにく だいち こうやとうふ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ どんぱん さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり もやし	654 kcal 29.8 g 26.9 g 2.5 g	80.5 g
30水	【しょくひんロスさくげんのひ】 ごはん ぎゅうにゅう ビーフンいりやさしいため こかぶとましたけのみそじる キャラメルポテト	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら バター	にんじん にら かぶのは	キャベツ たまねぎ こかぶ ましたけ	547 kcal 18.2 g 18.3 g 1.4 g	83.1 g
31木	とりごぼうライス ぎゅうにゅう ミニアメリカンドッグ かぼちゃポターージュ こんにゃくとわかめのサラダ	とりひきにく ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さとう どんぱん こめこ	あぶら バター	にんじん かぼちゃ パセリ あおじそ	ごぼう えだまめ たまねぎ こんにゃく きゅうり コーン レモンかじゅう	570 kcal 20.3 g 20.5 g 2.7 g	83.2 g