



平成30年度 10月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう



宮崎市立檜北小学校

日	曜	献立名	おもに力や熱のもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえる	調味料など	エネルギー	脂質	
							たんぱく質	塩分	
3	水	むぎごはん	こめ むぎ						
		けのじる	ふるさと給食の日 青森県	こうやとうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう たけのこ わらび こんにゃく ねぎ えのきたけ	にほし	581	14.6	
		ぶたにくのソースやき	あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん ピーマン	しょうが さけ みりん しょうゆ ウスターソース しお こしょう	25.1	1.76	
		りんごゼリー	りんごゼリー						
4	木	バーガーパン	バーガーパン						
		クリームコーンスープ	じゃがいも こめこ なまクリーム バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	とりがら しろワイン しお こしょう	604	19.4	
		にこみハンバーグ	さとう	ハンバーグ みそ	トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース あかワイン	26.2	3.1	
		ゆでキャベツ	ひむか 地産地消の日		キャベツ	しお			
10	水	むぎごはん	こめ むぎ						
		がんもどきのピリからに	さとう ごまあぶら てんぷん あぶら	ぶたにく がんも みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ いら	しょうゆ さけ とりがら トウバンジャン しょうが にんにく	606	18.3	
		まだかづけ	さとう	だいず こんぶ するめ	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ す いちみつとうがらし しょうが	25.0	1.9	
11	木	しょくパン ブルーベリージャム	しょくパン ブルーベリージャム						
		さつまいものシチュー	さつまいも さといも あぶら こめこ パター なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	とりがら しろワイン しお こしょう	620	22.4	
		しゃきしゃきごぼうサラダ	さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	23.7	2.5	
12	金	むぎごはん	こめ むぎ						
		やさいのみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	にほし	630	22.7	
		にざかな こんにゃく	さとう	さば	こんにゃく	しょうが しょうゆ さけ みりん	23.7	2.3	
15	月	ざっこくなめし	こめ みどりまい こくまい あかまい おしむぎ もちきび はとむぎ けんまい あわ ひえ キヌア				さけ かんそうだいこんば	559	13.2
		あきやさいののもの	さといも くり あぶら さとう	とりにく あつあげ	にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく いんげん	しょうゆ さけ みりん	22.5	2.1	
		やさいのごますあえ	ごま さとう	わかめ かまぼこ	ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ す			
16	火	ミルクパン	ミルクパン						
		なすのミートスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ なす ピーマン	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう あかワイン	731	25.0	
		スイートポテトサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり りんご コーン	しお こしょう	25.4	2.1	
17	水	むぎごはん	こめ むぎ						
		チキンカレー	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ あおまめ エリンギ	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース とりがら デミグラスソース こしょう あかワイン カレーこ しお	597	14.7	
		せんぎりだいこんのサラダ	オリーブオイル さとう	まぐろのみずに	せんぎりだいこん にんじん きゅうり もやし コーン	す しお こしょう	24.0	2.2	
18	木	こくとうパン	こくとうパン						
		はくさいスープ	マロニー	チキンハム	こんにゃくかんてん たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	とりがら しょうゆ しお こしょう	677	28.4	
		さかなとまめのこうそうあえ	てんぷん あぶら じゃがいも オリーブオイル	しろみさかな だいず	ピーマン あかピーマン	しお こしょう しろワイン パジルこ しょうゆ にんにく	27.4	2.0	
19	金	むぎごはん	こめ むぎ						
		おやかどん	さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	にほし しょうゆ みりん しお	588	14.3	
		きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ す	27.1	2.1	
		みかん			みかん				
22	月	むぎごはん	こめ むぎ						
		こうやとうふのごもくに	さとう	こうやとうふ とりにく てんぷん	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ あおまめ	にほし うすくち さけ みりん	554	14.1	
		かきなます	ごま さとう		かき だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	23.3	1.7	
23	火	チーズパン	チーズパン						
		きのこスープ		ベーコン	ほししいたけ えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	にほし しょうゆ しお こしょう さけ	641	27.3	
		じゃがいもとにくだんこのあますあん	じゃがいも あぶら さとう てんぷん	ミートボール	たまねぎ ピーマン たけのこ	ケチャップ す しょうゆ	25.1	3.1	
24	水	むぎごはん	こめ むぎ						
		マーボーとうふ	あぶら てんぷん ごまあぶら さとう	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ いら	しょうゆ オイスターソース さけ しょうが トウバンジャン にんにく	582	18.4	
		やさいとござかなのナムル	ごまあぶら	わかめ こんぶ ちりめん	こまつな ごぼう にんじん	にんにく しょうゆ しお	24.8	2.1	
25	木	コッペパン	コッペパン						
		ビーフォーロラシチュー	じゃがいも あぶら こめこ パター	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	とりがら ケチャップ トマトピューレ こしょう にんにく あかワイン しお ウスターソース デミグラスソース	612	22.9	
		ひゅうがなつドレッシングサラダ		まぐろのみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ひゅうがなつドレッシング	23.4	2.3	
26	金	きのこごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ しめじ えのきたけ にんじん あおまめ	しょうゆ さけ みりん しお			
		かきたまじる	てんぷん	とうふ わかめ たまご	にんじん ねぎ	にほし うすくち さけ しお	607	24.2	
		さんましおやき		さんましおやき			31.3	2.7	
		もやしのすじょうゆあえ	さとう		もやし	す しょうゆ			
29	月	いもごはん	こめ さつまいも ごま				さけ しお		
		なめこのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん なめこ ねぎ	にほし	529	13.1	
		うまに	あぶら さとう	とりにく ちくわ	だいこん にんじん ほししいたけ いんげん こんにゃく	しょうゆ さけ みりん	22.0	2.8	
30	火	ミルクパン	ミルクパン						
		しるビーフン	ビーフン あぶら ごまあぶら	ちくわ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ いら	にほし しょうゆ オイスターソース しお さけ こしょう	554	17.4	
		ぶたしゃぶサラダ	ごま	ぶたにく	もやし きゅうり あかピーマン コーン	さけ ごまドレッシング しょうゆ	26.8	3.1	
31	水	むぎごはん	こめ むぎ				ふりかけ		
		だいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	にほし	632	19.2	
		ちくわのいそべあげ そえキャベツ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおさのり	キャベツ	しお	24.4	3.3	
		ふりかけ				ふりかけ			

※ 牛乳(おもにからだをつくるもとになる)は、毎日つきます。