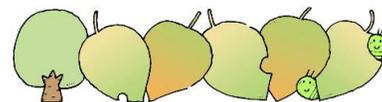




# 令和3年度 10月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

## 東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	金	むぎごはん のりつくだに	はっぼうさい だいがくいも	こめ むぎ さつまいも でんぷん さとう あぶら	ぶたにく てんぷら うすらのたまご のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし たけのこ ヤングコーン にんにく しょうが	671	21.2	1.7
4	月	むぎごはん	とうふのフライ アーモンドあえ さつま汁	こめ むぎ さつまいも パン粉 さとう ごま アーモンド あぶら	とうふ みそ ハム とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん はくさい もやし しょうが	727	26	2.5
5	火	むぎごはん	やきにくふういため かきたまじる ぎすけに	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	ぶたにく みそ たまご だいず わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが エノキ もやし キャベツ りんごピューレ	628	29.2	2.1
6	水	やまがたしよくパン	とりにくとまめのてりに ピリからスープ	パン はるさめ マーレード こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく ぎゅうにく だいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ しめじ エノキ だいこん たまねぎ しょうが	677	33.9	2.7
7	木	かしわごはん	わかめうどん ちぐさあえ ヨーグルト	こめ うどん ごま ごまあぶら あぶら	とりにく ツナ ちくわ あぶらあげ わかめ しらすほし ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん ほうれんそう しめじ ほししいたけ たまねぎ ごぼう コーン キャベツ もやし	631	24.7	2.9
8	金	むぎごはん	にくとうふ きりほしだいこんのごますあえ なっとう	こめ むぎ さとう ごま ねりごま あぶら	とうふ なっとう ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ねぶかねぎ エノキ こんにゃく 切り干しだいこん たまねぎ	646	27.9	2
11	月	むぎごはん さけばっばりかけ	だいずのいそに しらたまじる	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたまもち あぶら	だいず とりにく あぶらあげ さけばっばりかけ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん こまつな ごぼう はくさい こんにゃく たまねぎ	612	21.3	1.9
12	火	ごはん	あじのみぞれなんばん そくせきづけ はくさいのみそしる	こめ さとう でんぷん あぶら	あじ みそ あぶらあげ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん はくさい	614	25.8	2.4
13	水	ミルクコッペパン	マカロニグラタン ミネストローネ みかん	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ バター あぶら	とりにく ミックスビーンズ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ コーン セロリ にんにく しめじ キャベツ みかん	633	24.6	2.1
14	木	ウイナーライス	アンサンブルエッグ グリーンサラダ やさいスープ ムース	こめ むぎ ムース じゃがいも あぶら	たまご とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー しめじ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ レモン セロリ	691	23.2	2.4
15	金	むぎごはん	あつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	あつあげ とりにく ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	654	26.8	1.6
18	月	むぎごはん	さばのホイルはき ゆずあえ けんちんじる	こめ むぎ さといも さとう でんぷん あぶら	さば みそ とりにく ハム とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん みすな ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん ほししいたけ ゆず	690	28.2	2.3
19	火	ごはん	やきぎょうざ パンパンシーサラダ ちゅうかふうコーンスープ	こめ さとう こむぎこ でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ エノキ もやし しめじ コーン	586	20.9	2
20	水	しよくパン ブルーベリー&マーガリン	にくだんごスープ ポテトサラダ	パン はるさめ じゃがいも ブルーベリージャム マーガリン ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく とうふ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり しめじ コーン	612	22.6	2.4
21	木	ごはん	とりにくとやさいののもの げんきサラダ みかん	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	とりにく ハム こうやどうふ ちくわ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ コーン みかん	649	22.7	1.7
22	金	むぎごはん	カレーマーボー パンサンスー	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	あつあげ たまご ぶたにく ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん なら たまねぎ しょうが きゅうり にんにく キャベツ	692	28.2	2.3
23	土	ピタパン	ぎゅうにくのバーベキューソースいため かぼちゃのポターージュ おこめのクレープ (いちご)	ピタパン さとう じゃがいも クレープ あぶら	ぎゅうにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フリッコリー かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく しょうが	690	29.3	2.7
26	火	むぎごはん やさいふりかけ	たまご ひじきとだいずのいためもの ワントンスープ	こめ むぎ さとう ワンタン ふりかけ あぶら	たまご ぶたにく あぶらあげ だいず てんぷら ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なら たまねぎ もやし はくさい	629	24.7	2.2
27	水	ぶどうパン	きのこクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ りんご	パン スパゲティ あぶら	とりにく ツナ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フリッコリー チンゲンサイ たまねぎ エリンギ しめじ セロリ マッシュルーム キャベツ ほしぶどう りんご	635	27.5	2.5
28	木	むぎごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン おうとう(もも)	688	21.9	1.4
29	金	むぎごはん	さんまのかぼすに わふうサラダ だぶ	こめ むぎ さといも でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	さんま ちくわ とりにく くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく れんこん	689	23.1	2.4