



令和4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		
		しゅしょく	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	
3	月	あなごごはん	ちくぜんに キャベツのごまあえ	こめ さとう じゃがいも ごま ねりごま あぶら	あなご とりにく のり ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにゃく ほししいたけ れんこん たけのこ キャベツ ごぼう	647	26.9	2.4	
4	火	キャロットパン	ジャージャーめん ちゅうかさサラダ なし	パン さとう ちゃんぼんめん ごまあぶら あぶら	ぶたにく あかだしみそ こめみそ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ にんにく たまねぎ しょうが コーン ねぶかねぎ きゅうり なし	636	25	2.4	
5	水	ごはん	ホキのあんかけ きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	こめ でんぷん コーンスターチ さとう あぶら	ホキ あわせみそ てんぷら あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン いんげん たまねぎ エノキ きりぼしだいこん	583	23.6	2.2	
6	木	むぎごはん	さばのホイル焼き(みそ) こまつあなのおひたし だぶ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら	さば かつおぶし みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほししいたけ ごぼう だいこん もやし こんにゃく	635	25.6	2.3	
7	金	むぎごはん	ビーフカレー フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ ブルーベリーゼリー バター あぶら	ぎゅうにく レンズまめ ハム 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 りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン	656	20.5	1.9	
11	火	ミルクねじりパン	きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	パン スパゲティ あぶら	ベーコン とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ	592	26.1	2.8	
12	水	むぎごはん	さけのしおやき ひじきのいために ぶたじる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	さけ ぶたにく あわせみそ とりにく とうふ てんぷら ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ はくさい ごぼう こんにゃく しょうが	646	27.4	1.8	
13	木	むぎごはん	ふわふわどんぶり(おやこどん) アーモンドあえ	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも アーモンド	たまご とうふ とりにく ハム ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ キャベツ ほししいたけ たまねぎ	614	25.6	2.6	
14	金	むぎごはん	めひかりフライ ごぼうとちくわのサラダ じゃがいものみそしる ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも パンこ ぶどうゼリー ノンエッグマヨネーズ あぶら	ちくわ あわせみそ めひかり とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう ほししいたけ	615	18.8	1.9	
17	月	ごはん	にくじゃが とうふシュウマイ ごまじゃこあえ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにく さかなのすりみ とうふ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん こんにゃく コーン キャベツ たまねぎ	605	20.8	2	
18	火	ワンローフパン りんごジャム	ミートボールとはくさいのクリームに マカロニサラダ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ りんごジャム バター あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり レモン	609	22.7	2.3	
19	水	むぎごはん	あじフライ くきわかめのいためもの さつまじる	こめ むぎ さつまいも パンこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	あじ あわせみそ とりにく とうふ てんぷら くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう だいこん しょうが こんにゃく	614	22.1	3	
20	木	ウイナーライス	ミートオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ いっしょくアーモンド	こめ じゃがいも アーモンド あぶら	ウイナー たまご ぶたにく ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり セロリ レモン	633	23.9	2.7	
21	金	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかふうコーンスープ ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん あぶら	ぶたにく ベーコン あかだしみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ ねぶかねぎ にんにく たまねぎ しょうが エノキ コーン	602	22.6	1.7	
22	土	ナン	まめのカレーシチュー ツナサラダ こめこのクレープ(ブルーベリー)	ナン じゃがいも クレープ バター あぶら	ひよこまめ ツナ ぎゅうにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ コーン レモン	608	23.2	2.5	
25	火	かしわがたパン	とりにくのピザソースがけ だいこんサラダ ポトフふうスープ	パン じゃがいも さとう あぶら	とりにく ツナ ウイナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー こまつな パセリ だいこん たまねぎ にんにく はくさい レモン	592	28.5	3.1	
26	水	むぎごはん	あつあげのちゅうかに のりあえ りんご	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	あつあげ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ しめじ りんご	636	24.3	0.9	
27	金	きのこごはん	ちくさやき わかめのすのもの ちゃんこなべふうスープ	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ たまご とうふ ぶたにく いとかなてん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ほししいたけ キャベツ ねぶかねぎ きゅうり コーン	586	25.6	3.4	
28	金	むぎごはん	ハヤシライス チキンサラダ みかん	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ レモン しめじ エリンギ みかん	604	21.1	2.2	
31	月	ごはん	だいすのいそに れんこんつくね たくあんあえ	こめ こめこ じゃがいも さとう ごま あぶら	だいす あぶらあげ とりにく てんぷら こんぶ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こんにゃく れんこん こまつな キャベツ たくあん	633	24.1	2	

10月のこんだて

3日 わしょくのひ

19日 しょくいくのひ 「あきがしゅんのたべもの さつまいも」

★3日の福岡県産の穴子は無償でいただきました★

今月のうまか〜! とうほうしょくざい

こめ チンゲンサイ ほうれんそう ほししいたけ

あわせみそ こめみそ こいくちしょうゆ

