

10月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
もやしのごまサラダ やさしいコロッケ ごはん とうふの ちゅうかに 6202.1 牛乳 とうふ ぶたにく もやし きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ にら たけのこ ししいたけ こめ コロッケ あぶら ごま さとう かたくりこ	しおもみ ぶたにくとこんさいの くろずいため ごはん あつあげの みそしる 5671.9 牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのき ねぎ こめ さとう ごま	りっちゃんのサラダ ハンバーグ コッペパン チョコ クリーム クリーム スープ 6662.6 牛乳 ハンバーグ ハム とりにく かつおぶし こんぶ キャベツ きゅうり にんじん トマト コーン しめじ たまねぎ パン さとう じゃがいも こめ あぶら チョコクリーム	もやしとあぶらあげのサラダ シューマイ ごはん しりとりの スープ 5611.9 牛乳 シューマイ あぶらあげ なると のり たけのこ こまつな とうもろこし しめじ もやし にんじん きゅうり こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	6年生なし ごまあえ さけのからあげ ごはん かぼちゃの みそしる 6421.8 牛乳 さけ あつあげ キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ しめじ かぼちゃ こめ あぶら ごま かたくりこ さとう
9	10	減塩の日 11	12	13
てづくり おひたし スイートポテト ごはん きのこじる 6242.3 牛乳 とりにく あぶらあげ なまクリーム にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし こまつな えのきたけ しめじ まいたけ おおむぎめん さつまいも さとう バター	いそかあえ とりにくのレモンソース ごはん ワンタン スープ 6021.8 牛乳 とりにく のり ぶたにく もやし にんじん ほうれんそう メンマ にら ねぎ ししいたけ こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン	ごぼうサラダ いかのかりんあげ ごはん とんじる 6352.0 牛乳 いか ツナ ぶたにく とうふ ごぼう コーン きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ノイグミナズ	ヨーグルトあえ さつまいもカレー (むぎごはん) 6211.8 牛乳 ぶたにく ヨーグルト にんじん たまねぎ りんご バナナ もも パイン みかん こめ むぎ さつまいも カレーうどん あぶら	
16	17	アルゼンチン 18	食育の日 19	20
ごまあえ あつやきたまご ゆかり ごはん にくじゃがじる 5972.7 牛乳 たまご ぶたにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	ピリからこんにゃくいため さけのごまてりやき ごはん もやしの みそしる 6502.3 牛乳 さけ あぶらあげ にんじん ピーマン メンマ もやし しめじ ねぎ こんにゃく こめ あぶら さとう ごま	やさいサラダ ミラネサ こめこパン いちご ジャム ロクロ 7122.7 牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン たまご キャベツ ブロッコリー かぼちゃ きゅうり あかピーマン ねぎ たまねぎ にんじん コーン こめこパン パンこ こむぎこ バター いんげんまめ ジャム	なめたけあえ あきのみかく ごはん おでん 6122.4 牛乳 とりにく 油あげ こんぶ ちくわ あつあげ うすら卵 にんじん ごぼう こまつな もやし キャベツ だいこん しめじ えのきたけ こんにゃく こめ あぶら さとう さつまいも さといも ゼリー	ツナわかめサラダ とりにくだいずのあげ ごはん たまねぎの みそしる 6532.2 牛乳 とりにく だいず ツナ わかめ あぶらあげ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ にんじん こめ あぶら さとう かたくりこ ごま
21(土) 学習発表会	24	25	26	27
カレーもやし りんご ちゅうかどん (むぎごはん) 5801.9 牛乳 ぶたにく いか えび うすらたまご かつおぶし にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし こまつな きくらげ りんご こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	あおのり こんさいポテト ちゅうかめん しょうゆ ラーメン 5642.8 牛乳 ぶたにく なると もやし メンマ ねぎ コーン れんこん ごぼう ちゅうかめん じゃがいも あぶら	ごもくきんぴら さばのしょうがやき ごはん かきたまじる 6082.2 牛乳 さば さつまいも たまご とうふ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	はるさめサラダ あつあげとぶたにくの ケチャップいため ごはん だいこんの みそしる 6082.1 牛乳 ぶたにく あつあげ ハム うちまめ もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ こめ あぶら はるさめ さとう	きりぼしだいこんの ナムル りんご ターボうどん (むぎごはん) 5902.0 牛乳 ぶたにく だいず とうふ にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ きりぼしだいこん もやし こまつな りんご こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう
30	ハロウィン 31	献立の見方	ラグビー ワールドカップを おうえんしよう！ アルゼンチン 予選最後の戦いは アルゼンチンです。 がんばれJAPAN！ ・ミラネサ うすい肉をカツに したもの。牛肉を使 うことが多い。 ・ロクロ 野菜、麦、豆など をトロトロになるま で煮込んだスープ。	
きりこんぶに メンチカツ ごはん ぐだくさん みそしる 6212.3 牛乳 メンチカツ さつまいも こんぶ ぶたにく とうふ だいず にんじん だいこん にんじん キャベツ ねぎ しらたき こめ じゃがいも あぶら さとう	レンコンサラダ ピラフ パンプキン シチュー 6402.7 牛乳 ウインナー ベーコン れんこん キャベツ にんじん きゅうり コーン かぼちゃ たまねぎ グリンピース こめ バター あぶら ホワイトルウ	副菜 主菜 主食 汁物 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品 緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品 黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品		

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。