

10月よていこんだてひょう 湯之谷給食センター

<p>2</p> <p>こまつな 小松菜ナムル</p> <p>ダッカルビ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと野菜の中</p> <p>華スープ</p> <p>牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、わかめ</p> <p>米、三温糖、さつまいも、油、ごま、ごま油</p> <p>キムチ漬け、人参、キャベツ、ねぎ、にら、大豆もやし、小松菜、玉葱、たけのこ、えのきたけ</p> <p>小 563 中 709</p>	<p>3</p> <p>カレー</p> <p>マヨサラダ</p> <p>ゼリー</p> <p>大根菜めし</p> <p>鶏だんご汁</p> <p>油揚げ、牛乳、ハム、鶏肉、木綿豆腐、みそ</p> <p>米、炒め油、マロニー、ノンエッグマロ、片栗粉、ゼリー</p> <p>大根菜、人参、キャベツ、ねぎ、生姜、大根、ごぼう</p> <p>小 582 中 702</p>	<p>4</p> <p>中1, 2年なし</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ホットドック</p> <p>こめこせわりパン</p> <p>ベイザンヌスープ</p> <p>ブランケット、牛乳、ベーコン、豆乳バター</p> <p>米粉コッペパン、油、じゃがいも、パン粉</p> <p>玉葱、キャベツ、パセリ、にんにく、人参、セロリ、マッシュルーム</p> <p>小 639 中 873</p>	<p>5</p> <p>大根キンピラ</p> <p>鱈の塩だれ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>里芋のみそ汁</p> <p>牛乳、鱈、さつま揚げ、かぐら南蛮みそ、厚揚げ、みそ</p> <p>米、ごま油、三温糖、ごま、里芋</p> <p>生姜、レモン、大根、ごぼう、人参、しめじ、小松菜</p> <p>小 562 中 701</p>	<p>6</p> <p>ベジタブル蒸しケーキ</p> <p>まめサラダ</p> <p>おおむぎめん</p> <p>和風汁</p> <p>豚肉、なると、油揚げ、牛乳、大豆、ハム、チーズ</p> <p>小麦粉、油、蒸しパンツナ</p> <p>人参、白菜、椎茸、ねぎ、小松菜、枝豆、きゅうり、キャベツ、コーン、ミックスベジタブル、パセリ</p> <p>小 794 中 867</p>				
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> <p>小 563 中 709</p>					<p>10</p> <p>即席漬け</p> <p>じゃがいもの煮つけ</p> <p>ごはん</p> <p>大根と麩のみそ汁</p> <p>牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、木綿豆腐、みそ</p> <p>米、じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま</p> <p>たけのこ、人参、絹さや、椎茸、キャベツ、きゅうり、大根、えのきたけ、小松菜</p> <p>小 580 中 702</p>	<p>11</p> <p>たくあんサラダ</p> <p>ミックスビーンズの揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>つみれ汁</p> <p>牛乳、大豆、いんげん豆、豚肉、かつお節、つみれ、豆腐</p> <p>米、じゃがいも、油、三温糖、ごま</p> <p>れんこん、ねぎ、キャベツ、人参、たくあん、もやし、きゅうり、大根、ごぼう、ほうれん草、生姜</p> <p>小 620 中 747</p>	<p>12</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>魚のもみじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>うすくず汁</p> <p>牛乳、メルルーサ、さつま揚げ、木綿豆腐</p> <p>米、ノリがね、つきこん、ごま油、三温糖、ごま、白滝、片栗粉</p> <p>人参、人参、れんこん、とうがらし、えのきたけ、ねぎ、ほうれん草</p> <p>小 532 中 797</p>	<p>13</p> <p>ツナコーンサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>豚肉、牛乳、ツナ</p> <p>米、じゃがいも、油、上白糖、ゼリー</p> <p>玉葱、人参、チャツネ、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>小 627 中 794</p>
<p>16</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>厚揚げのごまだれ</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ汁</p> <p>牛乳、生揚げ、油揚げ、米みそ</p> <p>米、片栗粉、油、ごま、三温糖、じゃがいも</p> <p>キャベツ、きゅうり、人参、かぶ、かぶ(葉)、しめじ</p> <p>小 606 中 732</p>	<p>17</p> <p>おろしあえ</p> <p>鯖の生姜焼き</p> <p>ごはん</p> <p>いも煮</p> <p>牛乳、鯖、豚肉、焼き豆腐</p> <p>米、里芋、白滝、三温糖</p> <p>大根、菊の花、えのきたけ、ほうれん草、白菜、人参、ねぎ</p> <p>小 572 中 709</p>	<p>18</p> <p>花野菜のアーリオオーリオ</p> <p>赤魚のフレーク揚げ</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>黒コッペ</p> <p>牛乳、赤魚、ベーコン</p> <p>黒コッペパン、卵、油、小麦粉、コフレク、油、じゃがいも</p> <p>ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、しめじ、にんにく、玉葱、ほうれん草</p> <p>小 600 中 748</p>	<p>19</p> <p>のりずあえ</p> <p>ハムチーズサンド</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ豚汁</p> <p>牛乳、ハムチーズサンド、ツナ、のり、豚肉、豆腐、みそ</p> <p>米、揚げ油、三温糖、じゃがいも</p> <p>小松菜、もやし、キャベツ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、キムチ漬</p> <p>小 582 中 765</p>	<p>20</p> <p>みかん</p> <p>大豆と小魚とイモの揚げ煮</p> <p>米粉めん</p> <p>五目うま煮めん</p> <p>豚肉、さつま揚げ、牛乳、大豆、かたくちいわし</p> <p>油、片栗粉、ごま油、さつまいも、三温糖、ごま</p> <p>玉葱、たけのこ、椎茸、人参、白菜、チンゲン菜、みかん</p> <p>小 638 中 843</p>				
<p>23</p> <p>小学なし</p> <p>チャプチェ</p> <p>甘酢ギョーザ</p> <p>ごはん</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>牛乳、豚肉、みそ、餃子</p> <p>米、片栗粉、砂糖、春雨、油、ごま、ごま油、ワタンスープ</p> <p>人参、にら、たけのこ、枝豆、きくらげ、生姜、もやし、白菜、ねぎ</p> <p>小 816</p>	<p>24</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>くるまふ単麩の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん沢煮椀</p> <p>牛乳、大豆、鶏肉、さつま揚げ、豆腐</p> <p>米、車麩、油、三温糖、つきこん、炒め油、マロニー</p> <p>ごぼう、人参、椎茸、えのきたけ、ねぎ、小松菜</p> <p>小 603 中 731</p>	<p>25</p> <p>小学3年なし</p> <p>りんご</p> <p>ツナそばろ</p> <p>さつま汁</p> <p>豚肉、鶏肉、ツナ、たまご、牛乳、みそ</p> <p>米、油、三温糖、油、さつまいも、つきこん</p> <p>生姜、人参、小松菜、大根、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、りんご、みかん</p> <p>小 650 中 748</p>	<p>26</p> <p>豚肉と大根の炒め煮</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのみそ汁</p> <p>牛乳、納豆、のり、豚肉、油揚げ、わかめ、みそ</p> <p>米、ごま、白滝、ごま油、じゃがいも</p> <p>人参、たくあん、野菜菜、大根、生姜、小松菜、えのきたけ</p> <p>小 606 中 735</p>	<p>27</p> <p>中学なし</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>豚肉の鉄骨煮</p> <p>ごはん</p> <p>野菜ごま汁</p> <p>牛乳、豚肉、しらす、ハム、油揚げ、みそ、大豆</p> <p>米、油、砂糖、ごま、マカロニ、ノリがね、じゃがいも</p> <p>ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、南瓜、しめじ、ねぎ</p> <p>小 650 中</p>				
<p>30</p> <p>もやし油揚げのまぜあえ</p> <p>ししやも磯部揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>にく肉じゃが</p> <p>牛乳、ししやも、青のり、油揚げ、豚肉</p> <p>米、薄力粉、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも、白滝</p> <p>もやし、人参、きゅうり、生姜、玉葱、しめじ、いんげん</p> <p>小 690 中 811</p>	<p>31</p> <p>ココア豆乳</p> <p>みかん</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>あべこべカレー</p> <p>(カレーご飯・ホワイトソースがけ)</p> <p>鶏肉、粉チーズ、牛乳、ココア豆乳、ハム</p> <p>米、さつまいも、油、アーモンド、ノンエッグマヨ</p> <p>にんにく、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、小松菜、コーン、南瓜、きゅうり、みかん</p> <p>小 671 中 864</p>	<p>日にち</p> <p>ふくさい</p> <p>しゅさい</p> <p>しゅしょく</p> <p>しるもの</p> <p>あかのたべもの(からだをつくる)</p> <p>きいろのたべもの(エネルギーになる)</p> <p>みどりのたべもの(からだのちようしきとどる)</p> <p>しょうがっこう エネルギー ちゅうがっこう エネルギー</p>	<p>♪10月使用の地場産物♪</p> <p>コシヒカリ、深雪豚、米粉、大豆、えのきたけ、じゃがいも、ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、はくさい</p> <p>魚沼市産</p> <p>新潟県産類</p> <p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p> 					