

10月 こんだて表



川越町学校給食センター
平成30年9月28日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 (中学年量)
2火	こめこ米粉パン	○		パン		625 kcal
	チリコンカン		ぶたにく、だいず	オリーブオイル	にんじん、エリンギ、たまねぎ、にんにく、トマト	30.1 g
	ひじきサラダ		ひじき	さとう、ごまあぶら	こまつな、キャベツ、とうもろこし	
3水	ぎゅうどん牛丼	○	ぎゅうにく	ごはん、さとう、こんにやく	しょうが、たまねぎ、ごぼう、さやいんげん	601 kcal
	きのこ汁		とうふ、あぶらあげ	かたくりこ	にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな	28.7 g
4木	ごはん	○		ごはん		639 kcal
	てづく手作りさつまあげ		いとよりだい、とうふ、ひじき	かたくりこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、ごぼう	26.4 g
	ぶたじる豚汁		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	さといも、こんにやく	にんじん、だいこん、ねぎ	
5金	ごはん(減量)	○		ごはん		611 kcal
	カレーうどん		ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ	ほしうどん、カレールウ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	23.6 g
	きりぼしだいこん切干大根のごま酢あえ		ツナ	さとう、ごま	きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ	
9火	こがた小型ロールパン	○		パン		628 kcal
	きのこスパゲティ		ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、にんにく、レモン	22.3 g
	ビーンズサラダ		だいず、ツナ	ドレッシング	えだまめ、キャベツ、とうもろこし	
10水	ごはん	○		ごはん		689 kcal
	さけフライ・ソース		さけ	こめこ、てんぷらこ、パンこ、あぶら		29.2 g
	そやさい添え野菜				キャベツ、にんじん	
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ	さつまいも	だいこん、えのきたけ、ねぎ		
11木	ごはん	○		ごはん		655 kcal
	チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たけのこ、エリンギ、ピーマン、あかピーマン、にんじん	20.4 g
	ビーフンスープ		ベーコン	ビーフン	たまねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう	
12金	ごはん	○		ごはん		653 kcal
	さわらの照り焼き		さわら	さとう、かたくりこ	しょうが	29.1 g
	にくじゃが		ぶたにく	さとう、じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	
	はりはり漬け	めかぶ	さとう	きりぼしだいこん、きゅうり		
15月	ごはん ぶりかけ	○	かつおぶりかけ	ごはん		611 kcal
	てづく手作りジャンボしゅうまい		ぶたにく	かたくりこ、しゅうまいのかわ	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にら	24.0 g
	ほうれんそうのスープ		ベーコン、とうふ		にんじん、もやし、ほうれんそう	
16火	こがた小型ロールパン	○		パン		617 kcal
	やきそば		ぶたにく、ちくわ、あおのり	やきそばめん、あぶら	ピーマン、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	26.0 g
	たまごとコーンのスープ		たまご、ベーコン、とうふ	かたくりこ	とうもろこし、チンゲンサイ	
17水	ちゅうかはん中華飯	○	ぶたにく、いか、うずらたまご	ごはん、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、ほししいたけ	686 kcal
	だいがいも大学芋			さつまいも、あぶら、さとう、くろごま		21.8 g
	みかん				みかん	
18木	ごはん	○		ごはん <small>かわごえちようさんふくみえけんさん(川越町産を含む三重県産コシヒカリ使用)</small>		598 kcal
	ホイコーロー		ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	23.8 g
	ごもく五目ワタンスープ		ベーコン、とうふ	ワタタン	にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ	
19金	きのこごはん	○		ごはん <small>かわごえちようさんふくみえけんさん(川越町産を含む三重県産コシヒカリ使用)</small>	きのこごはんのもと	605 kcal
	わふうあつやたまご和風厚焼き卵		とりにく、ひじき、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	25.6 g
	のっぺい汁		とりにく	さといも、こんにやく、かたくりこ	だいこん、ごぼう、ねぎ	
22月	カレーライス 福神漬け	○	ぶたにく	ごはん、じゃがいも、カレールウ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト ぶくじんづけ	699 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	フルーツ(みかん もも パイン)	21.1 g
23火	こがた小型ロールパン りんご	○		パン	りんご	684 kcal
	ごもく五目ラーメン		ぶたにく	やきそばめん	はくさい、にんじん、もやし、きくらげ、ねぎ	23.7 g
	さつまいもチップス			さつまいも、あぶら		
24水	ごはん	○		ごはん		679 kcal
	とりから鶏の唐揚げねぎソース		とりにく	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ	25.7 g
	しそあえ				キャベツ、きゅうり、しそ	
	ごもく五目きんぴら	ぶたにく	ごまあぶら、こんにやく、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、ピーマン		
25木	ごはん	○		ごはん		611 kcal
	あつあ厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく、あつあげ	さとう、かたくりこ	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん	23.3 g
	はるさめ春雨サラダ		ツナ	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	チンゲンサイ、きゅうり、きくらげ	
29月	ビビンバ	○	ぶたにく、きんしたまご、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし	610 kcal
	とうふ豆腐ともずくのスープ		とうふ、もずく		だいこん、えのきたけ、ねぎ	26.0 g
30火	こくとう黒糖パン	○		パン		657 kcal
	かぼちゃのシチュー		とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	オリーブオイル、こめこ	セロリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ	23.4 g
	だいこん大根サラダ		ツナ	ごまあぶら、さとう、ドレッシング、ごま	キャベツ、だいこん、きゅうり	
31水	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	ごはん		608 kcal
	さばの香味焼き		さば	ごま	しょうが、ねぎ	27.6 g
	みそ汁		あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん、ねぎ	
	おかかあえ		かつおぶし		キャベツ、こまつな	

このマークの日は、「みえ地物一番給食の日」です。三重県産食材は、太字ななめ字で表示してあります。

★食材の都合により献立が変更になる場合があります。