

10月 こんだてよてい表



2024.10

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 598 kcal
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	とうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 22.8 g
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら	とりにく				脂質 18.7 g
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 632 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	たんぱく質 20.2 g
	ふくじんあえ						キャベツ きゅうり ふくじんづけ	脂質 17.4 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 646 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 22.1 g
	さといもコロケ	さといも さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 24.1 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 630 kcal
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん しめじ えのき ねぎ	たんぱく質 33.9 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質 19.3 g
	こんぶまめ	さとう		だいず さつまあげ	こんぶ			食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【さくら学級なし】
7日 (月)	わかめごはん	こめ	みずあめ		わかめ			エネルギー 669 kcal
	かきたまスープ	でんぶん		たまご とうふ		こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質 30.4 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	脂質 25.5 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	くきわかめのみそしる	じゃがいも		とうふ うちまめ みそ	くきわかめ		たまねぎ	たんぱく質 23.8 g
	とりにくのからあげ	こめこ でんぶん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質 21.1 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
明日の10月10日は目の愛護デーです ~今日は、目に優しいブルーベリーのヨーグルトです~								
9日 (水)	きなこあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら	だいず	だっしふんにゅう			エネルギー 596 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ セロリー トマト キャベツ にんにく パジル	たんぱく質 22.8 g
	ツナコーンサラダ	さとう	あぶら	ツナ		ブロッコリー	コーン きゅうり	脂質 18.7 g
	のむヨーグルト(ブルーベリー)	さとう			せいにゅう		ブルーベリー りんご	食塩相当量 2.0 g
15日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 615 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのき はくさい	たんぱく質 24.9 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 22.8 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 625 kcal
	みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく なら たまねぎ キャベツ ねぎ	たんぱく質 25.3 g
	はるまき	こむぎこ さとう	あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 20.0 g
	こまつなのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし たくあん	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

17日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	556 kcal
	とりごぼうじる	こんにやく		なまあげ とりにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	たんぱく質	23.9 g
	ししゃもフライ	こむぎこ パンこ	あげあぶら		ししゃも(ぎょうらん)			脂質	19.4 g
	そくせきづけ		ごま				キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	643 kcal
	チキンカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	とりにく		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	たんぱく質	20.7 g
	ふくじんづけ						ふくじんづけ	脂質	16.7 g
	ヨーグルトあえ	さとう		とうにゅう	ヨーグルト		みかん パインアップル りんごかじゅう ももかじゅう ぶどうかじゅう	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

アルビ de 給食

～アルビレックス新潟クラブハウスレストラン オレンジカフェで提供している料理を給食にアレンジしました～



21日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	594 kcal
	ぶたにくとこんさいのもの	さといも さとう		ぶたにく うすらのたまご	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	たんぱく質	25.1 g
	さばのごまてりやき	さとう	ごま	さば				脂質	17.1 g
	なめたけあえ	さとう				こまつな	もやし えのき	食塩相当量	1.8 g
	みかんゼリー	さとう					みかんかじゅう		
22日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	574 kcal
	だいこんのみそしる			あぶらあげ とうふ みそ			しめじ だいこん ねぎ	たんぱく質	19.0 g
	くりコロッケ	さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ くり	あげあぶら あぶら					脂質	20.4 g
	いそかあえ	さとう	あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	592 kcal
	さつまいもじる	さつまいも こんにやく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ だいこん	たんぱく質	25.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	18.1 g
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり たくあん	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	576 kcal
	のっぺいじる	こんにやく さといも		とりにく かまぼこ		にんじん	れんこん しいたけ	たんぱく質	23.0 g
	あじフライ	こむぎこ パンこ	あげあぶら	あじ				脂質	19.1 g
	きく入りごますあえ	さとう	ごま あぶら	ツナ	ひじき	こまつな	きく もやし	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (金)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー	664 kcal
	マーボーとうふどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	28.9 g
	ブロッコリーのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			ブロッコリー	きゅうり コーン	脂質	21.7 g
	ブルーベリーゼリー	さとう でんぷん					ブルーベリーかじゅう	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	570 kcal
	けんちんじる	さといも こんにやく	あぶら	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	25.5 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質	19.3 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	606 kcal
	たまごともずくのスープ			とうふ たまご	もずく	こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	25.7 g
	だいすコロッケ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あげあぶら	だいす ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質	22.8 g
	チキンサラダ		あぶら	とりにく		あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	578 kcal
	あきやさいじる	さつまいも		なまあげ みそ		チンゲンサイ	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	たんぱく質	23.4 g
	しろみさかなのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	たら				脂質	17.8 g
	たくあんあえ		ごま			にんじん	きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

ハロウィン献立

～ジャック・オー・ランタンにちなんで、かぼちゃのサラダにしました～



31日 (木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	706 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ パセリ	たんぱく質	25.7 g
	アーモンドいりかぼちゃサラダ		アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ツナ あかいんげんまめ		かぼちゃ	きゅうり	脂質	24.5 g
	ハロウィンデザート	さとう					ぶどうかじゅう いちごかじゅう クランベリーかじゅう ブルーベリーかじゅう	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 天候等により献立を変更することがあります。