

10月 *こんだてひょう*

令和5年 10 月

鯖江市進徳小学校

日	曜日	予定献立 (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		お知らせ	エネルギー(kcal)		炭水化物(g)	
					たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
2	月	ふりかえ休業		けいはんとは、鹿児島県の郷土料理です。ごはんの上に鶏肉や高菜づけなどの具をのせ、その上からスープをかけて、お茶漬けのようにして	エ		炭	
3	火	ごはん	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムルトマト		エ	633	炭	94
4	水	ごはん	ちくわとこんにゃくの煮物(皿) ほうれん草のおひたし にらたまみそ汁 しそひじき		エ	563	炭	92
5	木	セルフけいはん	(鶏肉 高菜漬け 炒り卵 スープ) おさつコロッセ 温州みかんゼリー		エ	686	炭	101
6	金	うずまきパン	さけチーズフライ ゆでブロッコリーのドレッシングあえ ポークビーンズ ジョア(ブルーベリー)		エ	591	炭	97
9	月	スポーツの日		給食で全国めぐり(鹿児島県)	エ		炭	
10	火	枝豆入りわかめごはん	ピーマンの肉づめフライ こっばなます まいたけと豆腐のおすいもの	牛乳はありません	エ	616	炭	92
11	水	ごはん	秋の味チキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト(ぶどう味)		エ	728	炭	118
12	木	ごはん	さばのしょうが煮 かぼちゃのみそ汁 小松菜のいり大豆あえ	アイアン献立	エ	649	炭	91
13	金	レーズンパン	タイピーエン れんこんサラダ ミニトマト	給食で全国めぐり(熊本県)	エ	605	炭	81
16	月	きのこごはん	ひややっこ かぶの甘酢づけ わかめと麩のみそ汁		エ	508	炭	81
17	火	ごはん	大豆の五目煮 ゆでブロッコリー きのこのすまし汁 お米のムース		エ	584	炭	97
18	水	ごはん	とり肉とさつまいものうま煮 三色なます のりつくだに		エ	667	炭	106
19	木	ごはん	エビと大豆のいそべあげ ごぶづけあえ あげとまいたけのみそ汁	歯っぴー献立	エ	576	炭	90
20	金	米粉入りパン(減量)	キャラメルポテト ツナサラダ かぶのコンソメスープ		エ	657	炭	88
23	月	しうん米ごはん	さばのしおやき 水菜とキャベツのゴマあえ さつまい	鯖江和膳	エ	631	炭	88
24	火	ごはん	からあげアーモンドあえ ほうれん草の中かあえ きつねうどん汁 ジョア(プレーン)	牛乳はありません	エ	669	炭	90
25	水	ごはん	まいたけ入りすきやき風煮 ポークシュウマイ 小松菜のりあえ		エ	622	炭	97
26	木	ごはん	とり肉とごぼうのさっぱり煮 りんごサラダ なめこのみそ汁 		エ	613	炭	90
27	金	コッペパン	ポテトと大豆のチーズ煮 たまごスープ バナナ 大豆チョコクリーム		エ	722	炭	83
30	月	セルフてまきずし	(ウインナー ツナ きゅうりたくあん) 豚汁 みかん		エ	652	炭	98
31	火	とみつ金時入りゆかりごはん	いわしのしょうが煮 小松菜の菊花あえ 魚そうめん汁	きくりん御膳	エ	536	炭	80