

2024

10月

こんだてひょう

白 沢 中 学 校

					栄養量		熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g		
月					火		水		木		金	
赤 緑 黄	10月26日「ペルー料理」 南米ペルー共和国にあるマチュピチュ村は世界遺産として人気の村です。大玉村出身の野内与吉氏がこの村で村長を務めたことが縁になって、大玉村とマチュピチュ村は友好都市を締結しています。 本宮市では本宮方部学校給食センターで大玉村の小中学校の給食も作っていることから、白沢地区でもペルー料理を実施することになりました。どんな料理が楽しみにしててください！					1 ヨーグルト こまつなの和えもの なめし おでん	2 ふりかけ 炒り鶏 めばるの塩麴焼き ごはん こまつなのみそ汁	3 土佐和え 鶏肉のピリ辛焼き ごはん にら玉汁	4 〈レモンの日献立〉 レモンソーダゼリー ほうれんそうの和え物 さんま 竜田揚げ ごはん さくさく汁			
	牛乳 さつまあげ はんぺん がんもどき ウィナー うずらのたまご ちくわ ヨーグルト こんぶ だいこん こまつな キャベツ にんじん だいこんのは					牛乳 とろろ めばる とりにく みそ たまねぎ こまつな にんじん しいたけ れんこん ごぼう	牛乳 たまご とろろ なると とりにく かつおぶし にら キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが	牛乳 やきとろろ とりにく さんまとつた かまぼこ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう もやし				
	米 さんおんとう ごま こんにやく					米 こめあぶら じゃうはくとう ふりかけ じゃがいも こんにやく	米 かたくりこ ごまあぶら さんおんとう ごま	米 さといも こんにやく こめあぶら レモンソーダゼリー				
	694 28.6 22.4 2.7 836 34.3 26.3 3.2					656 22.8 16.9 1.9 807 27.9 20.5 2.3	660 29.3 21.7 2.2 784 34.5 24.9 2.6	663 23.7 23.5 2.0 828 28.4 27.4 2.5				
赤 緑 黄	7 夢図書司書安達さんコラボメニュー 「ぐりとぐらとすみれちゃん」 ビーンズサラダ かぼちゃチーズフライ ごはん パンプキンポタージュ					8 わかめとコーンの和え物 納豆 ごはん いかと大根の煮物	9 じゃがいもの そぼろ煮 ほっけみりん しょうゆ焼き ごはん 吉野汁	10 目の愛護デー献立 ビタミンたっぷり 蒸パン ごぼうのバンバンジーサラダ 中華めん しょうゆラーメン かけ汁	11 〈鉄、食物繊維、カルシウムがたっぷり献立〉 カフェオレ寒天プリン 厚揚げとレバーチップのみそ炒め さばのチーズ焼き ごはん 野菜たっぷり減塩みそ汁			
	牛乳 とりにく だいず かぼちゃチーズフライ					牛乳 いか なつとう わかめ	牛乳 とりにく とろろ ほっけ ぶたにく	牛乳 なると わかめ チョーシュー(ぶたにく) ソフトチキン(とりにく)	牛乳 とろろ ぶたにく さば なまあげ ぶたレバー みそ チーズ トウバンジャン カフェオレ かんてん ホイップ			
	たまねぎ かぼちゃ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ にんじん					きゅうり キャベツ だいこん にんじん コーン しいたけ えだまめ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ たまねぎ グリンピース	にんじん ごぼう きゅうり もやし コーン ねぎ メンマ ブルーベリー	ちんげんさい ごぼう だいこん にんじん ねぎ れんこん にんにく パプリカ しめじ ピーマン しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが			
	米 ホワイトソース ペシヤメルウ パンプキンポタージュ ごまあぶら こめあぶら じゃうはくとう					米 さんおんとう ごま こんにやく さといも	米 こめあぶら かたくりこ さんおんとう じゃがいも	ちゅうかめん ごま ごまあぶら むしばんミックス しょうゆーめんスープ	米 こめあぶら じゃうはくとう さといも かたくりこ			
694 27.2 23.8 2.0 827 31.8 27.4 2.5					694 26.3 20.7 2.6 857 32.3 25.4 3.1	646 29.4 17.6 2.1 836 37 21.6 2.6	674 26.9 15.0 3.5 885 34.6 17.3 4.7	649 26.2 18.6 2.4 770 30.8 21.2 2.9				
スポーツの日					15 わかめとツナのサラダ ささみのマリネソース ごはん 実だくさん汁	16 あとしきお煮しめ 赤魚のつけやき ごはん たまねぎのみそ汁	17 〈ふくしま健康応援メニュー〉 ゴマドレッシング サラダ ポークステーキ りんごソース ごはん ふわふわたまご とトマトのスープ	18 バックソース アーモンド和え 白身魚フライ ごはん えのきと白菜のみそ汁				
牛乳 なまあげ みそ ささみかつ わかめ ツナ					牛乳 あぶらあげ みそ あかう ぶたにく	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご ロースハム ひよこめ あかいんげん あおえんどうめ	牛乳 とろろ わかめ しろみさかなフライ みそ					
だいこん こまつな キャベツ ねぎ きゅうり レモンかじゅう にんじん					たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう れんこん たけのこ えだまめ しょうが	トマト ねぎ りんご キャベツ きゅうり しょうが レタス レモンかじゅう	えのきたけ はくさい にんじん ほうれんそう キャベツ もやし					
米 じゃうはくとう さんおんとう さといも こめあぶら					米 こめあぶら さんおんとう こんにやく じゃがいも	米 ごま じゃうはくとう ごまあぶら マヨネーズ かたくりこ	米 こめあぶら アーモンド じゃうはくとう					
663 26 21.5 2.1 786 30.3 24.5 2.5					672 25.7 23.6 2.0 837 32.2 30.2 2.5	578 22.6 32.0 2.6 705 27.3 38.6 3.4	623 29.5 14.4 2.0 741 34.9 15.9 2.4					
21 緑替休業日					22 ペルー料理 キヌアサラダ りんごゼリー エンパナーダ アロス・コンボ ディエタ・デ・ポ ごはん じゃがいものみそ汁	23 れんごんのきんぴら 鮭の塩焼き ごはん じゃがいものみそ汁	24 夢図書司書安達さんコラボメニュー 「給食アンサンブル」 レーズンクリーム ひじきのマリネ ごぼう入りハンバーグ コッペパン ABCスープ	25 和風ビーフン炒め いわしの生姜煮 ごはん 青菜のみそ汁				
牛乳 とりにく エンパナーダ ソフトチキン(とりにく)					牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく さけ	牛乳 ぶたにく ごぼう入りハンバーグ ロースハム ひじき	牛乳 いわしのしょうがりに あぶらあげ ぶたにく みそ あおのり トウバンジャン					
だいこん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ しょうが					たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな れんこん エリンギ きょうな	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく ほうれんそう きゅうり コーン パセリ	こまつな にんじん はくさい キャベツ					
米 カレーピラフのもと マカロニ こめあぶら キヌアドレッシング りんごゼリー じゃがいも					米 こめあぶら さんおんとう こんにやく じゃがいも	コッペパン マカロニ オリーブ油 こめあぶら じゃうはくとう レーズンクリーム	米 ビーフン こめあぶら じゃがいも ごまあぶら					
600 24.3 14.6 2 751 29.3 16.4 2.5					629 31.3 14.9 1.9 785 37.9 16.7 2.3	711 29.3 18.9 2.4 836 33.1 21.4 2.8	614 26.3 15.5 2 763 31.6 17.3 2.4					
28 夢図書司書安達さんコラボメニュー 「ライオンのおやつ」 ごま和え だしまきたまご ゆかり ごはん 鶏なべ汁					29 中華和え ごまチキン ごはん 春雨とワンタンのスープ	30 辛子和え あじのパン粉焼き ごはん ほうれん草とたまごのスープ	31 〈ハロウィン献立〉 ハロウィンデザート 和風サラダ 目玉焼きをのせて食べよう。 ごはん 目玉焼き かぼちゃ入ドライカレー					
牛乳 さくらじまとりこだんご とろろ だしまきたまご					牛乳 肉ワンタン とりにく ちゅうかかけ たまご	牛乳 たまご ベーコン とろろ あじ	牛乳 ロースハム たまご ぶたにく とりにく だいず わかめ					
はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう もやし だいこん ごぼう りんご シナモン ゆかり(しそ)					はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり しょうが	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが パセリ					
米 ごま パター じゃうはくとう バイシート					米 はるさめ ごまあぶら ごま じゃうはくとう	米 ノンエッグマヨネーズ ばんこ オリーブ油	米 ごまあぶら じゃうはくとう ハロウィンデザート こめあぶら カレールー					
690 24.2 19.4 2.3 884 28.5 22.2 2.6					680 30.3 20.5 2.00 877 38 25.3 2.5	629 31.3 14.9 1.9 785 37.9 16.7 2.3	680 30.3 20.5 2.00 877 38 25.3 2.5					
※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。												