



10月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー
	主食	おかず	汁わん 小皿	ちやく、ほねの もとになる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを とのえる	たんぱくしつ (中学校)
1 木	コッペパン ジャム	アントプフスープ ソーセージ (1食ケチャップ)	なし 梨	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	パン、みずあめ、さとう	ブルーベリー にんじん、 ジャンボいんげん、トマト、たま ねぎ、マッシュルーム、にんにく なし	639 Kcal 25.5 g 742 kcal 29.6 g
2 金	ひじきごはん	芋の子汁 いわしのかば焼き 煮びたし		ひじき、だいず、しらす ぎゅうにゅう いわし	こめ、むぎ、きょうかまい、さとう、 でんぷん、こむぎ、さといも、こん にやく、でんぷん、あぶら、さとう すりごま、ごま	ひろしまな、きょうな、だいご んば かぼちゃ、こまつな、ねぎ、 ごぼう、えのきたけ チンゲン サイ、にんじん、しめじ	679 Kcal 27.2 g 842 kcal 31.5 g
5 月	さつま米ごはん	筑前煮 千草焼 磯香サラダ (1食さみり)		ぎゅうにゅう とりにく たまご、とりにく、チーズ、だい ず のり	こめ じゃがいも、さとう、 あぶら あぶら、だいず、でん ぷん さとう	エリンギ、にんじん、ジャンボいん げん、だいごん、たけのこ たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう トマト、も やし、ほうれんそう	667 Kcal 24.2 g 821 kcal 28.4 g
6 火	(ソフトめん)	カレーソース カムカムソテー		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、 ベーコン、だいず、だっしふんにゅ う、とりにく わかめ、かまぼ こ	ソフトめん、あぶら さと う、あぶら	かぼちゃ、たまねぎ、マッシュ ルーム、カリフラワー、しょうが、 にんにく、トマト、りんご、だい ごん、にんじん、しめじ、キャベツ	692 Kcal 26.9 g 843 kcal 32.9 g
7 水	さつま米ごはん	里芋のそぼろ煮 スタミナ納豆		ぎゅうにゅう とりにく なっとう、だいず、ぶたにく	こめ こんにやく、さとい も、さとう、でんぷん、あぶら いりごま、すりごま、ごまあぶ ら、さとう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 ごぼう、ジャンボいんげん に ら、たまねぎ、ニンニク、しょうが	693 Kcal 26.4 g 876 kcal 32.8 g
8 木	食パン	ベーコン煮 炒り卵		ぎゅうにゅう ベーコン 左 たまご、チーズ	パン じゃがいも、さとう、 あぶら さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、きぬさや カリフラ ワー、たまねぎ、とうもろこし	603 Kcal 26.3 g 762 kcal 33.0 g
9 金	むぎ 麦ごはん 佃煮	けんちん汁 鮭のみぞ焼き 野菜ミックス ブルーベリータルト		のり、ひじき、にほし、かつお、 だいず ぎゅうにゅう とう ふ さけ だいず とうにゅ う、だいず	こめ、むぎ、きょうかまい、さ とう、こんにやく、さとう、 ごま、こむぎ さとう、みずあ め、こめ、あぶら	ごぼう、にんじん、だいごん、ね ぎ、しめじ きゅうり、あかピー マン ブルーベリー	614 Kcal 24.2 g 753 kcal 29.6 g
13 火	(パティハンカット)	田舎風スープ セルフカッター ガー (カツ・1食ソース・味付けキャベツ)		ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たにく、だいず	パン マカロニ、じゃがいも あぶら、でんぷん、パンこ、	にんじん、かぶ、カリフラワー、 トマト、ブロッコリー、ねぎ キャベツ	607 Kcal 25.4 g 752 kcal 29.7 g
14 水	さつま米ごはん	秋の味覚汁 なすとはんぺんのチーズ焼き		ぎゅうにゅう あつあげ はんぺん、チーズ	こめ さといも あぶら	にんじん、ほししいたけ、エリ ンギ、えのきたけ、こまつな な す、たまねぎ、トマト、マッシュ ルーム	583 Kcal 24 g 738 kcal 29.5 g
15 木	コッペパン	さつま芋のクリームシチュー 鶏肉のアップルソース せんキャベツ		ぎゅうにゅう ぶたにく、し らはなまめ、おうぶくまめ、 ぎゅうにゅう、なまクリーム、 とりにく とりにく	パン さつまいも、バター、 あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、ア スパラガス りんご、レモン、 しょうが キャベツ	658 Kcal 27.7 g 840 kcal 34.7 g
16 金	ビーンズジャンバラヤ	中華スープ アーモンドサラダ		ベーコン、ぎゅうにく、レン ズまめ、だいず ぎゅうにゅう とりにく、うずらたまご	こめ、むぎ、きょうかまい、 マーガリン、さとう でんぷ ん、ごまあぶら、ごま、すりごま アーモンド、あぶら、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、カ リフラワー、にんじん、にら、えのきた け、ほししいたけ、たけのこ キャベ ツ、きゅうり、ブロッコリー	611 Kcal 23.1 g 749 kcal 27.8 g
19 月	さつま米ごはん	すがたをかええる大豆汁 ししやも磯の香フライ 三色和え		2ぎゅうにゅう だいず、と うにゅう、あつあげ、とうぶきな こ ししやも、だいず、おさ	こめ パンこ、こむぎ、こ むぎ、あぶら	だいず、もやし たくあん、ほ くさい、かぶ、にんじん、こまつな	639 Kcal 25.9 g 833 kcal 33.1 g
20 火	食パン	なすとたらこのスパゲティ ひじきとくるみのサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン、たら こ ひじき	パン スパゲティ、しら たき、さとう、くるみ、あぶら	なす、にんじん、たまねぎ、しめ じ、にんにく	583 Kcal 21.8 g 764 kcal 27.7 g
21 水	さつま米ごはん	春雨スープ 揚げサバ韓国風 わかめともやしのナムル		ぎゅうにゅう とりにく、 さば わかめ	こめ はるさめ、あぶら こ むぎ、こめ、あぶら、さとう ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、 たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、 にんにく にら、もやし、きゅう り、にんにく	587 Kcal 22.2 g 744 kcal 27.3 g
22 木	ミルクパン	チリコンカン 秋色ジュレ		たまご ぎゅうにゅう だ いず、ぎゅうにく、ベーコン、チー ズ	パン じゃがいも、あぶら くり、さとう	たまねぎ、にんじん、カリフラ ワー、にんにく、しょうが、トマト みかん、りんご、かき、なし	632 Kcal 24.5 g 795 kcal 29.9 g
23 金	むぎ (麦ごはん)	他人井ぶりがね ミニトマト (小2コ 中3コ)		ぎゅうにゅう たまご、ぶた にく だいず	こめ、むぎ、きょうかまい さとう、サラダあぶら さつま いも、こむぎ、こ、でんぷん、あぶ ら	たまねぎ、にんじん、だいごん、 エリンギ、ねぎ ごぼう、にんじ ん、かぼちゃ ミニトマト	693 Kcal 22.4 g 851 kcal 27.1 g
26 月	さつま米ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、と うぶ、しらはなまめ、おうぶく まめ	こめ さとう、ごまあぶら、 でんぷん、あぶら さとう、ご まあぶら、ごま、すりごま、サラ ダあぶら	にら、にんじん、たまねぎ、たけ のこ、ほししいたけ、ねぎ、にんに く キャベツ、きゅうり、もやし	632 Kcal 21.6 g 798 kcal 26.6 g
27 火	コッペパン	タイピーエン 鶏肉ときこのガーリックソテー みかん果汁		ぎゅうにゅう やきぶた、さ つまあげ、とりにく とりにく	パン はるさめ、あぶら オ リーブあぶら	にんじん、はくさい、だいごん、 エリンギ、ねぎ、ジャンボいんげ ん、しょうが しめじ、マッシュ ルーム、たまねぎ みかん	609 Kcal 26.4 g 755 kcal 32.8 g
28 水	さつま米ごはん	みそ汁 じゃが芋と豚肉の揚げ煮		ぎゅうにゅう あぶらあげ、 わかめ ぶたにく	こめ じゃがいも、でんぷ ん、あぶら、アーモンド、さとう	キャベツ、えのきたけ、にんじ ん しょうが、にんじん、パイン	617 Kcal 21.6 g 781 kcal 26.4 g
29 木	食パン	ミートボールシチュー 切り干し大根サラダ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、 ぶたにく、とりにく、だいず、し らはなまめ、おうぶくまめ、な まクリーム	パン さつまいも、マーガリ ン、あぶら アーモンド、こな アーモンド、さとう、ごまあぶ ら	にんじん、たまねぎ、カリフラ ワー、アスパラガス、マッシュ ルーム、にんにく、トマト、だい ごん、きゅうり、ほうれんそう	653 Kcal 22.7 g 833 kcal 28.1 g
30 金	くり 栗ごはん	沢煮椀 鮭のごま照り焼き りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	こめ、むぎ、きょうかまい、く り でんぷん さとう、すりご ま、ごま	にんじん、ねぎ、ごぼう、たけの こ、えのきたけ、ほししいたけ りんご	608 Kcal 27.6 g 744 kcal 34.3 g

献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例: ひじきごはん・・・あか(ひじき、だいず、しらす) きいろ(こめ、むぎ、きょうかまい、さとう、でんぷん、こむぎ)
みどり(ひろしまな、きょうな、だいごん、かぼちゃ)

下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。