

10月

きゅうしょくだより

令和3年度

糸魚川市立 糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1食分 たんぱく質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	セルフトリコラどん おさつサラダ はるさめスープ	牛乳,とりにく	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,こむぎこ,さとう あぶら,さつまいも,はるさめ ノンエッグマヨネーズ	にんにく,にら,キャベツ,ねぎ きゅうり,コーン,にんじん しいたけ,もやし,こまつな	711 kcal 27.3 g 2.0 g
4 月	ごはん	○	いわしのフライ ひじきのにも たまねぎのみそしる	牛乳,いわし,ひじき たまご,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう パンこ,こむぎこ	にんじん,こんにゃく,たけのこ えだまめ,たまねぎ,えのきたけ こまつな	637 kcal 23.0 g 1.9 g
5 火	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ だいすつれんこんチップのごまがらめ くだもの(りんご)	牛乳,ぶたにく,だいす にぼし,あおのり	めん,あぶら,さとう ごまあぶら,かたくりこ さつまいも	にんにく,しょうが,めんま たまねぎ,にんじん,れんこん コーン,にら,ねぎ,りんご,もやし	691 kcal 28.3 g 2.4 g
6 水	ごはん	○	さけのマヨネーズやき ちくぜんに わかめのみそしる	牛乳,さけ,あおのり とりにく,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら,さとう,じゃがいも	こんにゃく,にんじん,ごぼう, たけのこ,しいたけ,いんげん, だいこん,えのきたけ	622 kcal 29.3 g 1.9 g
7 木	ごはん	○	さといものピリカラいため じゃこサラダ なめこのちゅうかスープ	牛乳,ぶたにく,みそ,とうふ しらすぼし,わかめ	糸魚川産コシヒカリ さといも,さとう,かたくりこ ごまあぶら,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,にら,キャベツ はくさい,なめこ,ねぎ,コーン	621 kcal 21.9 g 2.1 g
8 金	きのこ ごはん	○	たまごやき ブロッコリーのおひたし かぼちゃのみそしる	牛乳,とりにく,たまご あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう かたくりこ	ごぼう,にんじん,しいたけ,まいたけ しめじ,しらたき,ブロッコリー もやし,はくさい,えのきたけ かぼちゃ	620 kcal 27.7 g 1.9 g
12 火	コッペパン (さつまいも クリーム)	○	ローストウインナー キャベツのカレーソテー ほうれんそうのスープ	牛乳,ポークウインナー ツナ,ベーコン	コッペパン,さつまいも バター,さとう,あぶら	キャベツ,あかピーマン たまねぎ,にんじん,コーン ほうれんそう,ピーマン	626 kcal 26.3 g 2.2 g
13 水	ごはん	○	さばのたつたあげ かきのもとのおひたし だいこんのみそしる	牛乳,さば,あぶらあげ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら	しょうが,かきのもと,もやし ほうれんそう,だいこん,ねぎ にんじん	699 kcal 24.4 g 1.9 g
14 木	ごはん	○	ごまやきにく あおのりポテト なめこじる	牛乳,ぶたにく あおのり,とうふ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ごま じゃがいも	にんにく,たまねぎ,なめこ 赤ピーマン,にら,にんじん はくさい,こまつな	652 kcal 28.0 g 1.9 g
15 金	ツナカレー ピラフ	○	しいたけチーズやき はくさいとほたてのスープ ジオ給食	牛乳,ツナ,ぶたにく,チーズ わかめ,ほたて	糸魚川産コシヒカリ むぎ,あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,マッシュルーム コーン,えだまめ,にんじん はくさい,たけのこ,しいたけ	625 kcal 24.1 g 2.1 g
16 土	ごはん	○	めぎすのからあげ アーモンドおひたし にくじゃが	牛乳,めぎす,ぶたにく あつあげ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう アーモンド,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん たまねぎ,こんにゃく,しめじ いんげん	705 kcal 28.1 g 2.0 g
19 火	うどん	○	わふうじる ささかまあおのりやき だいがくいも	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ ささかまほこ,あおのり	めん,さつまいも,あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう,ごま	にんじん,まいたけ,はくさい ねぎ,ごぼう	721 kcal 27.4 g 2.3 g
20 水	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ こくしょ	牛乳,さんま,こんぶ,ちくわ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら さとう,さといも	もやし,きゅうり,ゆかり だいこん,こんにゃく,にんじん しいたけ,れんこん,いんげん	653 kcal 23.0 g 1.9 g
21 木	ごはん	○	あつあげのごまがらめ ひじきのサラダ さけかんののみそしる	牛乳,あつあげ,ひじき さけ,みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごま,じゃがいも かたくりこ,あぶら	にんじん,キャベツ,きゅうり だいこん,こんにゃく ごぼう,しめじ,ねぎ	633 kcal 24.6 g 1.8 g
22 金	ごはん	○	しおからあげ ほうれんそうおひたし おぼろじる かぼちゃプリン	牛乳,とりにく おぼろどうふ,とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ ごま,ごまあぶら,こむぎこ かたくりこ,あぶらさとう みずあめ,ショートニング	ほうれんそう,もやし,コーン なめこ,ねぎ,かぼちゃ にんにく	650 kcal 29.0 g 1.9 g
25 月	ごはん	○	あげぎょうざ れんこんとぶたにくのくろすいため もやしスープ	牛乳,ぶたにく,とりにく だいす	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう ごまあぶら,こむぎこ,もちごめ こ	れんこん,にんじん,しめじ いんげん,もやし,めんま しいたけ,にら,たまねぎ	649 kcal 25.3 g 2.0 g
26 火	こめこ コッペパン	○	サーモンのソテー コーンサラダ あきやさいのとうにゅうシチュー	牛乳,さけ,ベーコン とうにゅう	こめこパン,あぶら さつまいも,オリーブゆ ブルーベリージャム	たまねぎ,にんにく,キャベツ にんじん,きゅうり,コーン,かぼちゃ しめじ,かぶ,れんこん,ほうれんそう	651 kcal 29.9 g 2.4 g
27 水	ごはん	○	きびなごフライ ちゅうかサラダ とうふのちゅうかに	牛乳,きびなご,ぶたにく とうふ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ごまあぶら かたくりこ,パンこ	もやし,コーン,きゅうり にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,めんま,にら,しいたけ	670 kcal 25.3 g 2.0 g
28 木	ごはん	○	カレーライス こんにゃくとかいそうのサラダ くだもの(りんご)	牛乳,ぶたにく,わかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご キャベツ,こんにゃく	666 kcal 20.6 g 2.2 g
29 金	ごはん	○	おまめのミートローフ はるさめときゃべつのサラダ はくさいのみそしる	牛乳,ぶたにく だいす,あぶらあげ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ,はるさめ ノンエッグマヨネーズ きんときまめ,しろいんげんまめ	たまねぎ,えだまめ,キャベツ にんじん,コーン,はくさい えのきたけ	686 kcal 25.3 g 1.9 g

～ジオ給食～

今月は、秋の深まりを感じながら糸魚川産しいたけのチーズ焼きを味わってくださいね。味がよいと評判のしいたけです。