



10月のよていこんだて表

令和6年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	○	ごはん あかうおのしろうゆやき きりぼしだいこんのもの たまごスープ プリン	アラスカメヌケ さつまあげ たまご とりにく あぶらあげ なると わかめ とうふ 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん いんげん ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	609	28.0
							17.1	2.5
2	水	○	★とうふの日献立★ ごはん とうふハンバーグきのこあんかけ ごぼうサラダ みそワタンスープ	とりにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま ワンタン ドレッシング	にんじん はねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン ねぎ もやし えのき ほししいたけ	636	21.0
							22.8	2.7
3	木	○	ながいきハヤシライス (むぎごはん) マカロニサラダ てづくりいちごゼリー	ぶたにく ハム 牛乳	ごはん あぶら マカロニ マヨネーズ	にんじん トマト パプリカ グリーンピース たまねぎ セロリ にんにく きゅうり マッシュルーム	749	23.3
							27.2	1.2
4	金	○	★いわしの日献立★ ごはん いわしのカレーたつた ナムル とんじる チーズ	いわし ぶたにく ハム とうふ チーズ 牛乳	ごはん あぶら さといも さとう ごま でんぶん	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし にんにく ごぼう だいこん きりぼしだいこん こんにゃく	605	27.9
							21.2	2.2
7	月	○	ごはん チキンのねぎみそやき ツナとだいこんのサラダ たまごとコーンのスープ ヨーグルト	とりにく ツナ たまご ベーコン ヨーグルト 牛乳	ごはん トック じゃがいも マヨネーズ	にんじん ほうれんそう きゅうり ねぎ コーン たまねぎ だいこん	601	29.8
							18.1	2.1
8	火	○	ごはん さばぶんかぼし れんこんきんぴら とうがんのみそしる	さば ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん いんげん ねぎ えのき れんこん とうがん こんにゃく	604	23.0
							23.0	2.0
9	水	○	チャーハン はるまき パンパンジーサラダ あんにんとうふ	とりにく ぶたにく たまご なると	ごはん あぶら さとう ドレッシング	にんじん パプリカ グリーンピース たまねぎ きゅうり ほししいたけ ごぼう きくらげ みかん	662	21.0
							26.0	1.7
10	木	○	★目のあいごデー献立★ ごはん さわかんこくふうみやき かぼちゃサラダ みそけんちんじる ブルーベリーゼリー	さわら とりにく とうふ チーズ あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ	にんじん かぼちゃ きゅうり コーン にんにく ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	679	28.5
							24.8	2.0
11	金	○	ごはん ヤンニョムチキン きくらげのナムル かんこくふうスープ	とりにく 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん トック	にんじん ほうれんそう ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし きくらげ ほししいたけ	614	27.7
							17.5	2.5
15	火	○	ごはん いわしいりハンバーグ ごまネーズあえ にくじゃが	ぶたにく いわし 牛乳	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも ごま	にんじん こまつな グリーンピース たまねぎ えのき しらたき きりぼしだいこん	658	27.0
							19.4	2.4
16	水	○	こめこパン ささみフライ チーズサラダ パンプキンスープ	とりにく チーズ 牛乳	こめこパン あぶら パンこ ドレッシング	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	614	32.7
							24.1	2.6
17	木	○	キムチごはん むしぎヨーザ もやしカレーあえ とうがんのそぼろじる ひとくちきゅうにゅうプリン	とりにく ぶたにく ハム 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう でんぶん	にんじん きゅうり もやし ねぎ しょうが はくさいキムチ ほししいたけ とうがん	600	24.1
							19.8	3.5
18	金	○	★長生村統一献立★ ごはん あじのしろうゆやき はなかつおサラダ さといものみそしる ヨーグルト	あじ とうふ ハム あぶらあげ ヨーグルト 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう さといも	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	622	29.5
							19.2	2.0
19	土	ジ ョ ア	★運動会応援献立★ むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく しろはなまめ わかめ こんぼ じゃお	むぎごはん あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし にんにく きゅうり りんご みかん バイン	611	17.7
							12.0	2.9
22	火	○	ブルコギどん たくあんあえ さつまじる	ぶたにく とりにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら さつまいも ごま	にんじん パプリカ きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ だいこん もやし にんにく しょうが	610	27.0
							17.3	2.5
23	水	○	ココアあげパン エッグサラダ はくさいとにくだんごのクリームに	たまご ぶたにく しろはなまめ ベーコン 牛乳	パン あぶら さとう ごま	にんじん パセリ はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	606	23.4
							25.6	3.0
24	木	○	ごはん ポークチャップ のりしおポテト はるさめスープ	ぶたにく なると あおのり 牛乳	ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん いら きくらげ たまねぎ にんにく ねぎ	650	25.2
							20.1	2.0
25	金	○	ごはん さんまのみりんぼし ひじきのもの どさんこじる	さんま ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず 牛乳	ごはん あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん いんげん チンゲンサイ たまねぎ れんこん コーン こんにゃく	608	24.4
							20.8	2.2
28	月	○	さつまいもおこわ さばのみそに ごまあえ とりごぼろじる	さば とりにく とうふ 牛乳	ごはん もちごめ あぶら ごま さとう さつまいも	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しょうが ねぎ もやし ごぼう えのき	609	25.2
							22.9	2.5
29	火	○	ごはん パオズ はつぼうさい ちゅうかごもくスープ あおりんごゼリー	ぶたにく とりにく かまぼこ なると 牛乳	ごはん あぶら ごま でんぶん	にんじん チンゲンサイ こまつな はくさい たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ ほししいたけ にんにく	604	24.1
							17.5	2.2
30	水	○	ごはん やきにく はくさいのあえもの わかめのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	ごはん あぶら	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ ねぎ しょうが えのき きくらげ にんにく	591	26.4
							23.0	2.4
31	木	○	★ハロウィン献立★ スパゲティミートソース かぼちゃがたハンバーグ ささみガーリックサラダ パンプキンパピオ	ぶたにく とりにく チーズ 牛乳	スパゲティ あぶら さとう	にんじん パセリ グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム	619	30.0
							23.3	3.4

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 使用する食材の産地は裏面に記載してあります。
* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。

小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 kcal 蛋白質 26.8g
脂肪 18.1g 塩分 2.0g