

10月こんだてよていひょう

ピーナッツオレンジ

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく	対応
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをととのえる		
2	月	むぎごはん		とうふのすましじる ししゃもフライ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ チキンハム ししゃもフライ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう すりごま	わかめ にんじん えのきたけ たまねぎ こんぶ キャベツ きゅうり	611 21.7	
3	火	しょくパン		ごもくうどん ごぼうサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さつまあげ かつおぶし	しょくパン うどん じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん ねぎ ほくさい しめじ たまねぎ わかめ ごぼう きゅうり いちごジャム	576 20.8	
4	水	むぎごはん		さといものみそじる だいたとうふのフライ やさいのあまずあえ おつきみだんご	ぎゅうにゅう あげ かたくちいわし だいたとうふのフライ	こめ むぎ さといも あぶら さとう おつきみだんご	えのきたけ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	737 21.7	
5	木	むぎごはん		のっぺいじる さかなのこうみやき きゃべつのピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし あじ	こめ むぎ さといも こんにやく でんぶん ピーナッツ さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	601 26.6	ピーナッツ除去
6	金	むぎごはん		とうふじる とりのからあげ かみんこサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あげ いか とりにく ハム	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま	しめじ にんじん ねぎ わかめ こんぶ しょうが ごぼう きゅうり きくらげ	688 28.1	
10	火	コッペパン		ポークビーンズ ほうれんそうとベーコンのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいた ぶたにく ベーコン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ すりごま	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう きゅうり キャベツ ブルーベリーゼリー	668 24.5	
11	水	むぎごはん		さつまじる いわしのカリカリフライ もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かたくちいわし いわしのカリカリフライ	こめ むぎ さつまいも あぶら すりごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	613 20.6	
12	木	カレーピラフ		キャベツのスープ さけのハーブ焼き えだまめサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく ウインナー えだまめ	こめ あぶら じゃがいも オリーブゆ すりごま	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	663 30.9	
13	金	むぎごはん		にくじゃが きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた あつあげ さつまあげ	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう くらぎとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ わかめ れんこん	659 23.9	
16	月	むぎごはん		ごじる ぶたにくのしょうがやき おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ だいた かたくちいわし ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう	にんじん ごぼう わかめ ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ	609 28.7	
17	火	こめこパン		ソースやきそば ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ ツナ えだまめ ミックスビーンズ	こめこパン さとう あぶら スパゲッティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ のり きゅうり	625 28.1	
18	水	むぎごはん		はるさめスープ げんきのでるレバー	ぎゅうにゅう えび とりにく レバーたつたあげ	こめ むぎ はるさめ あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ なら	692 26.8	
19	木	むぎごはん		しらたまこいりだんご さんまのうめに こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かたくちいわし さんまうめに	こめ むぎ しらたまこ こめぎこ すりごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ キャベツ きゅうり	675 21.9	
20	金	玉東町教育の日 (お弁当の準備をお願いします)							
23	月	むぎごはん		こんさいのみそじる しろみざかなでんぶら きゃべつのひじきあえ	ぎゅうにゅう あげ かつおぶし かたくちいわし おさかなでんぶら	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん キャベツ ひじき	654 21.5	
24	火	セルフハンバーガー		ビーンズスープ ハンバーグ ゆできゃべつ	ぎゅうにゅう えだまめ とりにく ミックスビーンズ スクールハンバーグ	まるパン あぶら ごまあぶら	しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン キャベツ きゅうり	585 27.8	
25	水	むぎごはん		チキンカレー かいそうあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら すりごま	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく トマト りんご かいそう きゅうり みかん	634 18.2	
26	木	むぎごはん		すましじる さかなのチリソースがけ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ ずらたまご	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう すりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ わかめ こんぶ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	586 23.5	
27	金	カミカミだいたごはん		おでん ツナサラダ ブルー	だいた ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ちくわ あつあげ ツナ	こめ こんにやく さといも あぶら	わかめ にんじん だいこん こんぶ きゅうり たまねぎ キャベツ ブルー	655 25.8	
30	月	むぎごはん		マーボーどうふ はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はるまき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん すりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく	657 24.8	
31	火	コッペパン		かぼちゃクリームに スタミナサラダ いっしょくアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム しょうが もやし キャベツ きゅうり	639 23.6	

2日(月)	ししゃもフライ	ししゃも パン粉 打ち粉(小麦粉) 小麦粉 大豆たんぱく コーンフラワー でんぶん(小麦) 食塩 水
3日(火)	いちごジャム	糖類(砂糖・水あめ) いちご ゲル化剤 酸味料 仕込み水
	大豆と豆腐のフライ	豆腐 魚肉すり身 大豆 食用植物油 たまねぎ にんじん 乾しいたけ 粉末状大豆たんぱく しょうゆ ごま 砂糖 米発酵調味料 食塩 かつお節エキス ぶどう糖 衣(パン粉 うるち米粉・青さ) 増粘剤(加工でんぶん) 水
4日(水)	お月見だんご	上新粉 砂糖 小豆 麦芽糖 還元水飴 食塩 酵素 着色料 上水道
10日(火)	ブルーベリーゼリー	ブルーベリー果汁 ブドウ糖 水飴 グラニュー糖 果糖ブドウ糖液糖 食物センイ ゲル化剤 加工デンプン 酸味料 香料 クエン酸鉄Na 水
11日(水)	いわしのカリカリ フライ	いわし 還元水あめ たんぱく加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料 衣(じゃがいも 澱粉 米粉 米粉パン粉(米粉・三温糖・オリーブオイル イースト 食塩) 植物油(なたね油) 食塩 酵母エキス 香辛料 (白こしょう・青唐辛子) 揚げ油・加水
12日(木)	ポークウインナー スキンレススライス	豚肉 澱粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(ペパー・オニオン・ ガーリック・メース) 水
18日(水)	レバー竜田揚げ	鶏レバー 食塩 発酵調味料 デキストリン 酵母エキス 植物油 小麦粉 コーンフラワー 粉末状大豆繊維 粉末状大豆たんぱく 揚げ油 加工デンプン
19日(木)	さんま梅煮	さんま 砂糖 しそ抽出物 しょうゆ 本みりん 梅肉 でんぶん 食塩 水
23日(月)	白身魚天ぷら	ホキ 衣(薄力粉 中力粉 澱粉 コーンフラワー あおさ 食塩 揚げ油 ソルビトール 乳化剤 膨張剤 水
24日(火)	国産鶏のハンバーグ	鶏肉 たまねぎ でんぶん 砂糖 食塩 香辛料
27日(金)	豆ちくわ	すけそうたら でんぶん 砂糖 食塩 植物油 酵母エキス ブドウ糖 加工デンプン キシロース 水
	ブルー	ブルー
30日(月)	ミニ春巻き	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん 鶏肉 豚肉 きくらげ 粒状植物性たんぱく 大豆油 ごま油 しょうゆ はるさめ 発酵調味料 澱粉 小麦粉 砂糖 食塩 しょうがペースト 香辛料 小麦粉 粉あめ 食塩 ソルビトール 調味料(アミノ酸) 水
31日(火)	アレルギーフリー シチュウルー	でんぶん 食用油脂 砂糖 食塩 酵母エキス 白菜エキスパウダー オニオンパウダー ガーリック 増粘剤(加工でんぶん) 乳化剤 香料 酸味料
	スナックアーモンド	アーモンド 植物油 食塩