家庭数 令和3年度

## 10月分学校給食予定献立表

【目標】 すききらいをなくそう



金								所沢市立中富	小学校	
金   *********************************	В	曜日		南太	 : 立 名	(赤) おもにからだを つくるもとになるしょくひん	(緑) おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	(黄) おもにエネルギーの もとになるしょくひん		たん白質 g
CKK 45 JU JU   1980 A 198	1	金		牛乳					583	26.1
5 次					ぐだくさんしじる 🗸 中富のじ	かいも、 ねぎ				
***	5	火	ごはん	牛乳					619	26.9
A					かぼちゃのみそしる					
1			_	といも		牛乳 あぶらあげ	にんじん しめじ しいたけ	こめ あぶら さとう		
	6	水		牛乳	きりぼしだいこんのハリハリづけ	たまご とりにく ひじき	たけのこ さやいんげん きゅうり	さといも	602	24.1
1			C1870		たまねぎのみそしる	わかめ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ			
日本の本によった。			ごはん		とりのてりかけ 中室のかぶ	牛乳 とりにく	にんじん きゅうり かぶ	こめ あぶら さとう		
1	7 7	木		牛乳	きゅうりとかぶの <u>あまづづけ</u>	ぶたにく とうふ	だいこん ごぼう ねぎ	かたくりこ ごま	625	26.9
1 月					とんじる 中富のじゃがいも、ね	ま あぶらあげ みそ	こんにゃく			ļ
11 月   一日	(	目の	あいごデーこんだ			牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく	スパゲティ あぶら		
11 月	8	金		牛乳	キャベツとコーンのサラダ	ヨーグルト とうにゅう	トマト キャベツ とうもろこし	バター チーズ さとう	676	27.8
14 月   Cittle   中華の中華   中華の中華   おから とりにく とうら   Lulicity さやいわけれてきさな   14   14   フェークスープ   マースープ   マ					ブルーベリーケーキ		ほうれんそう ブルーベリー			
1					m=0+=	牛乳 さば みそ こんぶ	にんじん しょうが ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう	618	28.2
12 火 こともパン 中乳 フリーンサラダ   マリーンサラダ   マリーンサラダ   マリーンサラダ   フリーンサラダ   マリーンサラダ   マリーンス・コーンス・コー   本面のより   マリーンス・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コー	11	月	ごはん		700la/a	おから とりにく とうふ	しいたけ さやいんげん こまつな			
2					38000					
フォーのスープ					, .= ,					
	12	火	こどもパン	牛乳		とりにく	みすな もやし たまねぎ にら	こめこめん	655	24.8
13   13   14   14   15   15   15   15   15   15					_			- / /		-
14 本			はつがげんまい	11 20					000	000
14 本	13	水		午乳			さやいんけん たまねき えのき		606	23.8
4 本			中富の	b€	220000000		(- ( )			<u> </u>
15 金   15 金   17   17   17   17   17   17   17		_				牛乳 ベーコン とりにく			00.4	00.0
15 金	14	$\wedge$		牛乳	_			むさ はるさめ	604	29.3
15 金						Hall 2014 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12		コロノ ナック ナレコ		<b> </b>
	1 =	_			7201/3 (010				E0.4	00.4
18 月	15	<del>五</del>	にくつとん	十乳	17780990150	りくわ			284	ا ,ک∠
18 月				<u> </u>	フ ギ たま <b>内容のわる</b>	上回 ぶちにノ コス			<u> </u>	
19 火	12	В	ごけん.	上到					617	29.2
19   火   しおラーメン   中裏のかる   中裏のかる   中乳   ぶだにく   にんじん こまつな キャベツ   ちゅうかめん あぶら   697   23   23   23   24   25   25   25   25   25   25   25	10	Л	CIA/V	750		0 1/3		372 19 2	017	29.2
19 火 しおラーメン   牛乳 かぶのちゅうかふうつけもの   はるまき   もやし たまねぎ さくらげ かぶ きゅうり   かぶ きゅうり   かぶ きゅうり   しんしん しょうが たまねぎ   こめ あぶら さとう   こんしん しょうが たまねぎ   こめ あぶら さとう   これんそう サラダ   ころしたりん   ころしたり						生乳 ぶたにく		ちゅうかめん あぶら	<del>                                     </del>	-
中国のレッドルト   サナラダ   中乳 とりにく ツナ   にんじん しょうが たまねぎ   こめ あぶら さとう しゃがいも こむぎこ   686   25   12   12   13   14   13   14   14   14   14   14	19	火	しおラーメン	牛乳.					697	23.2
中国のようが	10			. 33		10.00.0		000	331	
20   水   チキンカレー   中乳   りんこ   にんにく りんこ   プロッコリー   じゃがいも こむぎこ   686   25   25   25   25   27   27   27   29   29   20   20   20   20   20   20			中富のじゃ	がいも	<u></u>	牛乳 とりにく ツナ		こめ あぶら さとう		
21 末   きなこ   本別   とりにくのガーリックやき   牛乳   きなこ とりにく   にんじん ほうれんそう にんにく   バン あぶら さとう   さつまいものスープ   中国のとが地   十乳   ぶたにく みそ   にんじん にまねぎ   さつまいも こめこ   679   30   30   30   30   30   30   30   3	20	7K		牛乳.				じゃがいも こむぎこ	686	25.0
本			<i>J</i> 1 人		3,00					
本		$\exists$			とりにくのガーリックやき	牛乳 きなこ とりにく				
さつまいものスープ   中富のとかいも	21	木	きなこ	牛乳		- '			679	30.8
22 金 はつがげんまい   中乳 いからいきょうかき			めけハン			きいも	_			
22 金 はつがげんまい   牛乳 メヌケのさいきょうやき							にんじん たまねぎ しらたき	こめ あぶら さとう		
こまつなのごまみそあえ   じゃがいも   じゃがいも   じゃがいも   こまつなのごまみそあえ   じゃがいも   こめ さとう   ぶりのてりやき   年乳 ぶり のり みそ   にんじん しょうが はくさい   こめ さとう   かたくりこ ごま   598   27   27   27   27   28   木 ハヤシライス   年乳 みかん   日まりたく   日まりたく   日まりたく   日まりたく   かたくりこ ごま   598   27   27   28   木 ハヤシライス   年乳 みかん   日まりたく   日まりたく   日まりたく   日まりたく   日まりたく   日まりたく   日まりたく   かたくりこ ごま   598   27   27   28   27   27   28   27   28   18   29   27   28   18   29   27   28   18   29   27   28   27   28   29   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   27   28   29   29   28   27   28   27   28   29   29   28   27   28   27   28   29   29   28   27   28   29   29   28   27   28   29   29   29   29   29   29   29	22	金	はつがげんまい ごはん:			メヌケのさいきょうづけ	さやいんげん こまつな もやし	はつがげんまい ごま	606	29.4
25 月 ごはん 牛乳 ほうれんそうのいそあえ とうぶ とりにく ほうれんそう もやし だいこん かたくりこ ごま 598 27 とうにゅうみそしる ▼中室のおき とうにゅう ねぎ みそさといも 「中室のさといも 「中室のさといも 「中室のさといも 「中室のさといも 「中室のさといも 「中室のさといも 「中室のさといも 「中室のさといも 「ない			C1670					じゃがいも		
とうにゅうみそしる						牛乳 ぶり のり みそ	にんじん しょうが はくさい	こめ さとう		
Page 20   Pa	25	月	ごはん	牛乳	ほうれんそうのいそあえ	とうふ とりにく	ほうれんそう もやし だいこん	かたくりこ ごま	598	27.7
26   火 きつねうどん   牛乳   かき   みそ   かき   さといも こむぎこ   612   23		_			とうにゅうみそしる 🗸 中富のねき	とうにゅう	ねぎ			<u></u>
中室のなつまれも							にんじん たまねぎ こまつな	うどん あぶら さとう		
27 水   ごはん   牛乳   こまつなのおひたし   ぶたにく とりにく   しょうが かぶ ごぼう ねぎ   さつまいも こむぎこ   679   22   こんさいじる   こんさいじる   一下です   22   こんさいじる   一下です   23   28   木   ハヤシライス   牛乳   ぶたにく   カかん   かいそうミックス   セロリ トマト きゅうり キャベツ   むぎ こむぎこ バター   640   23   29   金   ライスボールパン   コーヒーミルク   牛乳   にんじん ブロッコリー だまねぎ   パン あぶら さとう   25   29   29   ペンプキンスープ   かまぼこ   25   25   25   26   26   30   27   27   28   29   29   29   20   20   20   20   20	26	火	きつねうどん	牛乳	 かき	みそ	かき	さといも こむぎこ	612	23.9
27 水   ごはん   牛乳   こまつなのおひたし   ぶたにく とりにく   しょうが かぶ ごぼう ねぎ   さつまいも こむぎこ   679   22   こんさいじる   こんさいじる   一下です   22   こんさいじる   一下です   23   28   木   ハヤシライス   牛乳   ぶたにく   カかん   かいそうミックス   セロリ トマト きゅうり キャベツ   むぎ こむぎこ バター   640   23   29   金   ライスボールパン   コーヒーミルク   牛乳   にんじん ブロッコリー だまねぎ   パン あぶら さとう   25   29   29   ペンプキンスープ   かまぼこ   25   25   25   26   26   30   27   27   28   29   29   29   20   20   20   20   20		L	<b>1</b>							<u></u>
27 水   ごはん   牛乳   こまつなのおひたし   ぶたにく とりにく   しょうが かぶ ごぼう ねぎ   さつまいも こむぎこ   679   22   こんさいじる   こんさいじる   一下です   22   こんさいじる   一下です   23   28   木   ハヤシライス   牛乳   ぶたにく   カかん   かいそうミックス   セロリ トマト きゅうり キャベツ   むぎ こむぎこ バター   640   23   29   金   ライスボールパン   コーヒーミルク   牛乳   にんじん ブロッコリー だまねぎ   パン あぶら さとう   25   29   29   ペンプキンスープ   かまぼこ   25   25   25   26   26   30   27   27   28   29   29   29   20   20   20   20   20			中富のさつまい	€_5	いがぐりコロッケ	牛乳 みそ なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな	こめ あぶら パンこ		
1	27 2	水			:	ぶたにく とりにく	.く とりにく しょうが かぶ ごぼう ねぎ さつまいも	さつまいも こむぎこ	679	22.9
28 木 ハヤシライス 牛乳 みかん     かいそうミックス     セロリ トマト きゅうり キャベッ むぎ こむぎこ バター 640 23 みかん       (ハロウインこんだて ) 金 ライスボールパン コーヒーミルク 牛乳 とりにく ヨーグルト かまぼこ     グロッコリー たまねぎ パン あぶら さとう とりにく ヨーグルト とうもとこし かぼちゃ     こめこ 665 30			中富のねぎ、かぶ	$\Box$	こんさいじる		こんにゃく	そうめん		
<b>プロウインこんだて</b>		T			かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく				_ <del></del>
ハロウインこんだで	28	木	ハヤシライス	牛乳	みかん	かいそうミックス	セロリ トマト きゅうり キャベツ	むぎ こむぎこ バター	640	23.0
29 金 ライスボールパン コーヒー ブロッコリーサラダ とりにく ヨーグルト とうもとこし かぼちゃ こめこ 665 30 かまぼこ		,					みかん			
パンプキンスープ かまぼこ		~				コーヒーミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ	パン あぶら さとう		 
	29	金	ライスボールパン	コーヒー ミルク	ブロッコリーサラダ	とりにく ヨーグルト	とうもとこし かぼちゃ	こめこ	665	30.3
▶今月の中富でとれた野菜はかぶ、じゃがいも、ねぎ、さといも、さつまいも(中旬から)です。 月平均 633 26					•					
	<b>●</b> 今	月の	D中富でとれた	:野菜に	<b>まかぶ、じゃがいも、ねぎ、さ</b>	らといも、さつまいも さ	(中旬から)です。	月平均	633	26.3