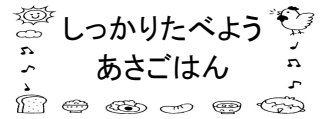




10月 こんだて表



平成30年 Bコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(月)			さわらのてりやき 小松菜の炒め物 トックスープ	牛乳,さわら,わかめ	精白米,砂糖,なたね油,トック	こまつな,にんじん,はくさい, しめじ,たまねぎ,青ねぎ	613kcal 24.6g 14.7g
2(火)			とうもろこしの豆乳グラタン にんじんしりしり クイティオのスープ	牛乳,ツナ缶,鶏むね肉(国産)	コッペパン,トウモロコシの豆乳グラタン,すりごま,なたね油,クイティオ乾	にんじん,えのきたけ,たまねぎ, チンゲンサイ,もやし	645kcal 20.1g 23.6g
3(水)			ビーフン炒め みそチゲ ブルーン	牛乳,豚肉(国産),鶏むね肉(国産),豆腐,みそ,だしかつお	精白米,ビーフン乾,砂糖,なたね油	にんじん,たまねぎ,キャベツ, たけのこ,白菜キムチ,青ねぎ, 干しブルーン	626kcal 26.1g 15.9g
4(木)			アジフライ ポイルキャベツ(卓上ソース) さつまいものポトフ	牛乳,アジフライ,カクテル ウイナー	コッペパン,なたね油,さつまいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ, かぶ	665kcal 22.2g 23.1g
5(金)			高野豆腐の含め煮 野菜ぞうに 減塩のり佃煮	牛乳,高野豆腐,ちくわ,鶏も肉(国産),だしかつお,だし昆布,のり佃煮(減塩)	精白米,砂糖,もち,さといも	にんじん,グリーンピース,はくさい, だいこん,青ねぎ	611kcal 22.5g 12.4g
9(火)			関東煮 枝豆とじゃこのサラダ	牛乳,鶏も肉(国産),とうふ, ボール,ごぼう天,かえりちりめん	精白米,じゃがいも,こんにゃく, 砂糖,なたね油,和風ドレッシング	だいこん,にんじん,枝豆, キャベツ	632kcal 23.7g 15.6g
10(水)			さばのカレー煮 キャベツの塩昆布あえ ぶた汁	牛乳,さば,豚肉(国産),みそ, 煮干し,だし用	精白米,砂糖,さといも,こんにゃく	キャベツ,もやし,ごぼう,にんじん, 青ねぎ,だいこん	693kcal 30.0g 22.8g
11(木)			きのこの豆乳クリームパンネ ツナじゃが ブルーベリージャム	牛乳,ショルダーベーコン,豆乳, ツナ缶	コッペパン,なたね油,じゃがいも, 砂糖,ブルーベリージャム(小袋)	しめじ,マッシュルーム,たまねぎ, にんじん	655kcal 21.7g 21.5g
12(金)			大豆のそぼろ丼 ちゃんこ汁 柿	鶏ひき肉(国産),大豆あらびき, 牛乳,さかなだんご,油あげ	砂糖,なたね油,白ごま,ごま油, 精白米,むぎ,しらたき	ほうれんそう,にんじん,はくさい, もやし,青ねぎ,柿(小袋)	646kcal 27.4g 17.3g
15(月)			里芋とちくわの含め煮 すいとん プリン	牛乳,ちくわ,だしかつお,鶏むね肉(国産),かまぼこ,厚揚げ	精白米,さといも,砂糖,すいとん, プリン(卵抜き)	にんじん,さやいんげん,たまねぎ, はくさい,青ねぎ	683kcal 23.2g 13.7g
16(火)			グリルサーモン コーンとにんじんのコンソメ煮 かぼちゃの豆乳スープ	牛乳,さけ,ショルダーベーコン, 豆乳	黒砂糖,コッペパン,オリーブ油	バジル,コーン,にんじん,うらごし, かぼちゃ,たまねぎ,かぼちゃ, マッシュルーム	626kcal 28.7g 18.9g
17(水)			鶏肉のからあげ ポイルキャベツ(卓上しょうゆ) レタススープ	牛乳,鶏も肉(国産)	精白米,かたくり粉,なたね油, はるさめ	キャベツ,レタス,えのきたけ, 青ねぎ,にんじん	638kcal 22.6g 20.3g
18(木)			ポークビーンズ 小松菜のアーモンドあえ	牛乳,大豆,豚肉(国産)	コッペパン,じゃがいも,砂糖, なたね油,アーモンド粉,アーモンド ダイス	たまねぎ,にんじん,こまつな, もやし	636kcal 24.1g 20.4g
19(金)			せん切りイリチー 魚だんごのみそ汁 かみかみ大豆	牛乳,豚肉(国産),刻み昆布, かまぼこ,魚団子,厚揚げ, みそ,煮干し,かみかみ大豆	精白米,しらたき,砂糖,白ごま, なたね油	切り干し大根,にんじん,だいこん, はくさい,しめじ,青ねぎ	627kcal 27.5g 17.2g
22(月)			さんまの開き ほうれんそうの大豆和え だいこんのみそ汁	牛乳,開きさんま,いりだいず, 油あげ,わかめ,みそ,煮干し, だし用	精白米,なたね油,砂糖,ふ	ほうれんそう,もやし,にんじん, だいこん,たまねぎ,青ねぎ	637kcal 25.9g 21.4g
23(火)			れんこんのきんぴら 船場汁	牛乳,豚肉(国産),豆腐(絹ごし), さけ,だし昆布	精白米,くり,しらたき,なたね油, 砂糖,白ごま	れんこん,ごぼう,さやいんげん, にんじん,だいこん,はくさい, しめじ,京ねぎ	633kcal 25.4g 15.8g
24(水)			根菜カレー 枝豆	鶏むね肉(国産),牛乳	精白米,むぎ,さつまいも, カレールウ,なたね油	たまねぎ,ごぼう,れんこん, にんじん,えだまめ(黒豆)	682kcal 23.7g 16.2g
25(木)			五目野菜炒め 豆のポタージュ おさつスティック	牛乳,豚肉(国産),ウイナー, 白いんげん豆,ビーンズ, ピューレー(白いんげん)	強力粉,米粉,グルテン, ショートニング,なたね油, じゃがいも,おさつスティック	キャベツ,にんじん,たけのこ, しめじ,たまねぎ,クリーム コーン	622kcal 24.9g 23.5g
26(金)			芋煮 キャベツとシラスの炒め物 りんご	牛乳,鶏も肉(国産),ごぼう天, だしかつお,ちりめんじゃこ	精白米,さといも,こんにゃく, 砂糖,白ごま,なたね油	京ねぎ,にんじん,しめじ, キャベツ,もやし,りんご(小袋)	624kcal 21.9g 15.1g
29(月)			ブルコギ わかめとレタスのスープ ミニフィッシュ	牛乳,牛肉(国産),豚肉(国産), わかめ,ミニフィッシュ(小袋)	精白米,砂糖,白ごま,なたね油, はるさめ	にんじん,たまねぎ,もやし, レタス,えのきたけ,青ねぎ	615kcal 24.7g 18.0g
30(火)			ツナポテト 卵スープ ヨーグルト	牛乳,ツナ缶,卵,ヨーグルト	コッペパン,じゃがいも,なたね油, かたくり粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, 青ねぎ	658kcal 22.7g 24.4g
31(水)			鶏とレバーのアーモンドあえ チンゲン菜のスープ	牛乳,鶏も肉(国産),鶏レバー	精白米,かたくり粉,なたね油, アーモンドスライス,アーモンド粉, 砂糖	チンゲンサイ,たまねぎ,コーン, にんじん	652kcal 25.0g 18.6g

1日～5日は姿を変えるお米週間!

お米の美味しい季節です。お米の多様性を知ってもらうため、様々なお米を使った加工品を出します。

22日～26日は秋の味覚週間!

食欲の秋と言われるように、秋は多くの食材が旬を迎えます。秋の味覚を知り、自然の恵みに感謝をして食べてほしいと思います。

10月の市内産の食材☆卵・もやし・マッシュルーム・白菜・キャベツ・黒枝豆・レタス・サツマイモ・米は県内産のキヌヒカリとヒルヒカリのブレンド米を使う予定です。



月平均栄養価

エネルギー 642kcal

たんぱく質 24.5g

脂肪 18.6g

* 物資の都合により変更する場合があります。