令和２年度10月こんだてひょう

樋脇学校給食センター

日	こんだて名（献立ごとに番号表示をつけています。） （②牛乳は毎日つきます）			あかのたべもの 血や骨，肉になるもの		きいろのたべもの 熱や力のもとになるもの		みどりのたべもの 体の調子を整えるもの		その他献味料など	（小学生） エネルギー たんぱくしつ （中学生）
	①主食（大皿）	おかず	③温食（汁わん） ④副食（小皿）⑤⑥⑦その他	にく・さかな・たまご・まめ・とうふなど たんぱく質	ぎゅうにゅう・こざかな・かいそうなど 無機質	こめ・パン・めん・さとう・いもなど 炭水化物	あぶら・ごま・ナッツなど 脂質	いろのこいやさい（緑黄色野菜） ビタミンA	ぎかつし ビタミンC		
1木	①バターパン	十五夜こんだて ③さつまいも団子クリーム煮 ④かいそうのカレーマリネ		③ぶたにく,ひよこまめ,あおだいず	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう,なまクリーム④かいそう	①バターパン③さつまいも,でんぷん,こんにゃく,こむぎこ④サラダこんにゃく,さとう	③なたねあぶら,マーガリン④なたねあぶら	③にんじん,④にんじん	③たまねぎ,マッシュルーム,えだまめ④きゅうり,とうもろこし	しろワイン,チキンブイヨン,しお,す,カレーこ,うすくちしょうゆ	654 Kcal 24.0 g 838 Kcal 29.5 g
2金	①ひわきまいごはん	③ひじきの炒り豆腐 ④鹿児島県産かんぱちの幽庵焼き（学校におけるおさかな消費緊急対策事業）⑤金平ごぼう		③とりにく,ひじき,なまあげ,とうふ④かんぱち⑤あぶらあげ,さつまあげ	②ぎゅうにゅう	①ひわきまい③こんにゃく,ざらめ⑤しらたき,さとう	③なたねあぶら⑤なたねあぶら,ごまあぶら,ごま	③にんじん,こねぎ⑤にんじん,インゲン	③たまねぎ,ほしいたけ⑤ごぼう	みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,さけ,ぼんずしょうゆ	658 Kcal 33.1 g 851 Kcal 43.0 g
5月	①ひわきまいごはん	③カレー家常豆腐 ④さんま竜田揚げ　⑤ゆでブロッコリー		③ぶたにく,だいず,なまあげ,あかみそ,みそ④さんま	②ぎゅうにゅう	①ひわきまい③さとう,でんぷん④でんぷん	③なたねあぶら,ごまあぶら④だいずあぶら	③にんじん,こねぎ⑤ブロッコリー	③たまねぎ,ほしいたけ,たけのこ	さけ,おろしニンニク,しょうが,カレーこ,うすくちしょうゆ,しお	736 Kcal 28.8 g 903 Kcal 34.3 g
6火	①コッペパン	③きのこのコンソメスープ ④スタミナ鉄ちゃん ⑤マーシャルビンズジャム		③ぶたにく④ぶたレバー	②ぎゅうにゅう	①コッペパン③じゃがいも④でんぷん,さとう⑤マーシャルビーンズ	③なたねあぶら④だいずあぶら,たまごぬきマヨネーズ	③にんじん,ほうれんそう	③エリンギ,もやし,マッシュルーム	チキンブイヨン,うすくちしょうゆ,しお,こしょう,おろしニンニク,しょうが,さけ,ケチャップ,ソース,	654 Kcal 27.4 g 845 Kcal 34.1 g
7水	①ひわきまいごはん	③秋のいもんこ汁 ④樋脇っ茶さばにんにく焼き⑤もやしのしょうが炒め ⑥薩摩川内みかん		③なまあげ,おから,みそ④さば	②ぎゅうにゅう	①ひわきまい③こんにゃく,さといも⑤ざらめ,でんぷん	⑤なたねあぶら	③にんじん⑤にんじん	③ごぼう,きりぼしだいこん,といもがら④ひわきちゃ⑤もやし,みかん（山田産）	かつおぶし,みりん,さけ,うすくちしょうゆ,おろしニンニク,こいくちしょうゆ,しょうが	609 Kcal 25.6 g 771 Kcal 32.0 g
8木	①ツイストパターパン	③かぼちゃシチュー ④フレンチサラダ		③ぶたにく,あおだいず	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	①パターパン③こむぎこ④さとう	③なたねあぶら,マーガリン④なたねあぶら	③にんじん,かぼちゃ,ブロッコリー	③たまねぎ,マッシュルーム④キャベツ,きゅうり,とうもろこし	チキンブイヨン,しお,こしょう,す,こしょう	624 Kcal 24.0 g 797 Kcal 29.9 g
9金	①ひわきまいごはん	③さつま汁 ④樋脇っ茶くきわかめの金平 ⑤スティックタルトブルーベリー		③とりにく,あぶらあげ,とうふ,おから,みそ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④くきわかめ	①ひわきまい③こんにゃく,じゃがいも④しらたき,さとう⑤スティックタルト	③なたねあぶら ④なたねあぶら,ごま,ごまあぶら	③にんじん,こねぎ④にんじん	③ごぼう④ひわきちゃ	さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	646 Kcal 22.4 g 801 Kcal 27.2 g
12月	①ひわきまいごはん	③とり団子のみそ煮 ④いりこスナック		③とりにく,ぶたにく,なまあげ,みそ④にぼし	②ぎゅうにゅう	①ひわきまい③こんにゃく,こむぎこ,でんぷん,さとう,さといも,ざらめ④さとう	③なたねあぶら ④なたねあぶら,カシューナッツ	③にんじん,インゲン	③たまねぎ,だいこん,ほしいたけ④パナナチップ	みりん,さけ,しょうが,こいくちしょうゆ	715 Kcal 26.7 g 918 Kcal 32.7 g
13火	①こくとうぶとうパン	③卵入りコンソメスープ ④樋脇っ茶さばのピリ辛ソース		③ひよこまめ,たまご④さば,あかみそ	②ぎゅうにゅう	①こくとうぶどうパン③じゃがいも,スパゲッティ④さつまいも,でんぷん,さとう	③なたねあぶら ④だいずあぶら,なたねあぶら	③にんじん	③なす,えだまめ④たまねぎ,ひわきちゃ	うすくちしょうゆ,しお,こしょう,とりがらスープ,さけ,こいくちしょうゆ,ケチャップ,トンカ	730 Kcal 28.9 g 944 Kcal 36.5 g
14水	①ひわきまいごはん	③切り干し大根のみそ汁 ④チキンと野菜の照り焼き（樋脇小・中長野瑠維さん3年蒼央さん5年煌さん家のおすすめ料理） ⑤一食アーモンド		③なまあげ,みそ,おから④とりにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	①ひわきまい③じゃがいも④さとう	④なたねあぶら ⑤アーモンド	③にんじん,こねぎ,あかパプリカ	③きりぼしだいこん,ごぼう④エリンギ,なす,パプリカ	みりん,うすくちしょうゆ	609 Kcal 27.8 g 766 Kcal 33.8 g
15木	①ミルクドッグパン	③ミネストローネ ハンバーグドック（④ホットドッグ用ハンバーグ⑤キャベツのソース炒め） パンにはさんでいただきましょう。		③とりにく,ひよこまめ④ぎゅうにく,ぶたにく	②ぎゅうにゅう	①ミルクパン③じゃがいも,アルファベットマカロニ④こむぎこ,でんぷん	③なたねあぶら ⑤なたねあぶら	③にんじん,トマト	③たまねぎ,きぬさや④たまねぎ ⑤キャベツ	チキンブイヨン,うすくちしょうゆ,しお,こしょう,ソース	610 Kcal 28.1 g 774 Kcal 34.7 g
16金	①むぎごはん	③ツナカレー ④みかんジュレ ごはんにかけていただきましょう。		③ひよこまめ,あおだいず,かつおフレーク	②ぎゅうにゅう	①こめ（県内産）,おおむぎ③じゃがいも④ゼリー,ナタデココ	③なたねあぶら	③にんじん	③たまねぎ,りんご,えだまめ④みかん,パイン,みかんかじゅう	しろワイン,おろしニンニク,しょうが,カレーフレーク,カレールウ,ソース	749 Kcal 23.6 g 965 Kcal 28.9 g
19月	①ふじもとまいごはん	③秋のみのり汁 ④大豆の五目煮		③あぶらあげ,とうふ,おから,みそ④とりにく,なまあげ,だいず	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	①ふじもとまい③さつまいも④こんにゃく,さといも,ざらめ	④なたねあぶら	③にんじん,こねぎ④にんじん	③ほししいたけ	かつおぶし,みりん,さけ,うすくちしょうゆ	603 Kcal 25.6 g 771 Kcal 31.6 g
20火	①ミルクパン	③卵入り中華煮 ④パンサンスー		③とりにく,なまあげ,うずらたまご	②ぎゅうにゅう	①ミルクパン③じゃがいも,さとう④はるさめ,さとう	③なたねあぶら,ごまあぶら④ごまあぶら,ごま	③にんじん,インゲン	③れんこん,きくらげ④きゅうり,きくらげ,とうもろこし	さけ,うすくちしょうゆ,オイスターソース,す	659 Kcal 27.2 g 836 Kcal 33.7 g
21水	①ふじもとまいごはん	③すがたをかえる大豆汁 ④鹿児島県産かんぱちニラだれ（学校におけるおさかな消費緊急対策事業）		③あぶらあげ,だいず,とうふ,きなこ,おから,みそ④かんぱち	②ぎゅうにゅう	①ふじもとまい④でんぷん,ざらめ	④だいずあぶら,ごま,ごまあぶら	④にら	③だいずもやし,えだまめ	うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,ケチャップ,さけ,みりん,す	639 Kcal 31.4 g 821 Kcal 39.3 g
22木	①あつぎりしょくぱん	③ 豆乳ポトフ ④ゴマみそマヨネーズサラダ ⑤ レーズンクリーム ジャム		③ぶたにく,あおだいず,とうにゅう,みそ	②ぎゅうにゅう	①しょくパン③じゃがいも④さとう⑤レーズンクリーム	③なたねあぶら ④たまごぬきマヨネーズ,ごま	③にんじん,インゲン④にんじん	③たまねぎ,セロリ,とうもろこし④きゅうり,もやし	しろワイン,とりがらスープ,しお,こしょう,おろしニンニク	619 Kcal 24.4 g 763 Kcal 30.2 g
23金	①ふじもとまいごはん	③ザーサイスープ ④カシューナッツ炒め ⑤プルーンヨーグルト（小中のみ）		③とうふ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ⑤プルーンヨーグルト	①ふじもとまい③じゃがいも④さとう	③ごま,ごまあぶら④なたねあぶら,カシューナッツ,ごまあぶら	③にんじん④ピーマン	③きくらげ,たけのこ,ザーサイ④たまねぎ,とうもろこし,パプリカ	さけ,とりがらスープ,うすくちしょうゆ,しょうが,おろしニンニク,オイスターソース	634 Kcal 24.6 g 824 Kcal 30.9 g
26月	①ふじもとまいごはん	③秋野菜のごまみそ煮 ④ひじきとアーモンドの炒め物		③とりにく,なまあげ,あかみそ,みそ④とりにく,だいず	②ぎゅうにゅう,ひじき	①ふじもとまい③こんにゃく,さといも,さとう④さとう	③ごま④なたねあぶら④ごまあぶら,アーモンド	③にんじん,インゲン④にんじん	③ほししいたけ,れんこん,ごぼう④たけのこ,えだまめ	かつおぶし,みりん,さけ,うすくちしょうゆ	691 Kcal 28.5 g 885 Kcal 35.3 g
27火	①こめこパン	③卵入りポトフ ④かみかみれんこんサラダ ⑤ヨーグルト（中学校のみ）		③ぶたにく,うずらたまご	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト（中学校のみ）	①こめこいりパン③じゃがいも④さとう	③なたねあぶら ④たまごぬきマヨネーズ,ごま	③にんじん,ブロッコリー	③たまねぎ,キャベツ④れんこん,きゅうり,とうもろこし	しろワイン,チキンブイヨン,しお,こしょう,こしょう,うすくちしょうゆ	614 Kcal 24.9 g 830 Kcal 33.4 g
28水	①ふじもとまいごはん	③さといものそぼろ煮 ④樋脇っ茶鮭のチャンチャン焼き		③とりにく,なまあげ,だいず④みそ,シャケ	②ぎゅうにゅう	①ふじもとまい③こんにゃく,さといも,さとう,でんぷん④さとう	③なたねあぶら ④バター	③にんじん,こねぎ④ピーマン	③たまねぎ,ほしいたけ④パプリカ,キャベツ,たまねぎ,ひわきちゃ	かつおぶし,みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,さけ	612 Kcal 30.8 g 786 Kcal 38.6 g
29木	①くろざとうパン	③イタリアンスープ ④おからナゲット（樋脇小・中松元愛さん親子のおすすめ料理） ⑤かぼちゃプリン		③とりにく,えんどうまめ,ひよこまめ,れんずまめ,くろだいず,あずき④とりにく,とうふ,おから	②ぎゅうにゅう	①くろざとうパン③じゃがいも,さとう④でんぷん⑤かぼちゃプリン	③なたねあぶら④たまごぬき,マヨネーズ,だいずあぶら	③にんじん,トマト,こまつな④にんじん	③たまねぎ,キャベツ④たまねぎ	チキンブイヨン,ケチャップ,ピッツァソース,うすくちしょうゆ,こしょう,しょうが,おろしニンニク,	677 Kcal 29.6 g 848 Kcal 36.8 g
30金	①あきおこわ	③野菜椀 ④高野豆腐の肉みそがらめ		①あぶらあげ③あぶらあげ④こおりとうふ,ぶたにく,だいず,あかみそ,みそ	②ぎゅうにゅう	①ふじもとまい,もちごめ③じゃがいも④でんぷん,ざらめ	①くり④だいずあぶら,なたねあぶら,ごま,ごまあぶら	①にんじん③にんじん,こねぎ④こねぎ	①ほししいたけ③ごぼう,だいこん④なす	さけ,うすくちしょうゆ,しお,かつおだし,かつおぶし,みりん	649 Kcal 25.7 g 788 Kcal 30.3 g

※献立ごとに番号をつけ，材料を表示しています。　※下線の部分はアレルギー食品です。　※天候等により内容の変更がある場合があります。