



10月 給食こんだて予定表

給食目標

白根の地場産物を知ろう

イラストは
その日の白根産です。

2023年10月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 塩分 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 620	小林小 根岸小 なし
	あきやさいのにももの	さといも さとう こんにゃく		とりにく なまあげ	こんにゃく	にんじん さやいんげん	しめじ れんこん ごぼう	1.7	
	さばのてりやき	さとう でんぷん		さば				(中) 818	
	だいこんのあさづけ ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		だいこん	2.2	
3 日 (火)	アップルパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		りんご	(小) 605	
	クラムチャウダー	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	2.7	
	イタリアンサラダ	さとう	あぶら オリーブあぶら			ブロッコリー あかピーマン パジル	たまねぎ きゅうり カリフラワー	(中) 755	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			3.1	
4 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 622	
	さつまじる	さつまいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	2.0	
	ニギスのフライ (小・中2こ)	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ニギス			(中) 766	
	きりざい ぎゅうにゅう	さとう		なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	2.2	
大通小学校 6年生が考えてくれた献立です									
5 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 597	
	かきたまじる			とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	1.8	
	ハンバーグ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	(中) 756	
	かきのもとのおひたし					ほうれんそう	きく もやし	2.1	
	アップルシャーベット☆ ぎゅうにゅう	さとう					りんご		
6 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 590	
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	1.8	
	だいすコロッケ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	だいす ぶたにく		にんじん	たまねぎ	(中) 781	
	しおもみ ぎゅうにゅう					にんじん	キャベツ きゅうり	2.6	
10 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 579	白根第一中 臼井中 なし
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	2.4	
	ほっけのしおやき			ほっけ				(中) 737	
	こんぶまめ ぎゅうにゅう	さとう		だいす	こんにゃく ぎゅうにゅう			3.2	
根岸小学校 6年生が考えてくれた献立です									
11 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 627	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	2.1	
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいす			たまねぎ	(中) 777	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら こまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	2.3	
	ブルーベリーゼリー☆ ぎゅうにゅう	さとう					ブルーベリー		
12 日 (木)	まいだけごはん	こめ さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん	まいだけ	(小) 571	
	とりごぼうじる	つきこんにゃく		とりにく		にんじん さやえんどう	ごぼう だいこん ねぎ	2.3	
	ししゃもフライ (小・中2こ)	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			(中) 722	
	はくさいづけ ぎゅうにゅう				こんにゃく ぎゅうにゅう	こまつな	はくさい	2.7	
13 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 579	臼井小 根岸小1,2年 大通小1年 なし
	けんちんじる	じゃがいも つきこんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん さやえんどう	ねぎ だいこん ごぼう	2.0	
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	こま こまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	(中) 721	
	コーンいりひたし ぎゅうにゅう					こまつな	もやし コーン	2.3	
16 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 580	
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	1.9	
	あじフライ	パンこ	あぶら	あじ				(中) 771	
	くきわかめのきんぴら	つきこんにゃく さとう	こまあぶら あぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	2.2	
	ごまプリン☆ ぎゅうにゅう	さとう	ごま		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう				
17 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 571	白根小6年 臼井小6年 なし
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	2.0	
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				(中) 732	
	ツナあえ ぎゅうにゅう	さとう		ツナ		こまつな にんじん	もやし	2.5	

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 塩分 (g)	備考	
		たんすいかぶつ	しじつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン				
18日 (水)	ごはん	こめ								
	のっぺいじる	つきこんにゃく さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ			
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが			
	しめじいりひたし ぎゅうにゅう	さとう			ぎゅうにゅう		こまつな もやし しめじ			
19日 (木)	食育の日 ~ ラッキーにんじんデー 「ごまみそしる」の中に♡形のにんじんがはいっています ~								(小) 623 (中) 817 3.0	
	ごはん	こめ								
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	とうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ			
	チキンたれかつ	さとう パンこ	あぶら	とりにく						
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
20日 (金)	むぎいりカレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					(小) 673 (中) 830 2.3	白根北中 なし 	
	とりにくときのこの クリームソース	こめこ	あぶら ホワイトルウ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ			
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ			
	みかん ぎゅうにゅう						みかん			
23日 (月)	ごはん	こめ						(小) 623 (中) 775 2.9	白井小 白根第一中 白井中 なし 	
	わかめととうふのみそしる			とうふ みそ	わかめ	こまつな	ねぎ			
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつく	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ					
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう つきこんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
24日 (火)	こめこめん	こめこ こむぎこ でんぶん						(小) 602 (中) 811 2.2		
	かしわじる			とりにく あぶらあげ		にんじん	ねぎ しめじ			
	やさいかきあげ	こむぎこ	あぶら			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう			
	くきわかめいりふうみづけ ぎゅうにゅう				くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり			
25日 (水)	ごはん	こめ						(小) 578 (中) 734 2.4		
	あじつけのり	さとう			のり					
	やさいじる	じゃがいも つきこんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ			
	しろみさかなのたつたあげ	でんぶん	あぶら	たら						
	きりほしだいこんのナムル ぎゅうにゅう	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし			
26日 (木)	マーボーライス (ごはん)	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ きくらげ	(小) 649 (中) 803 2.1		
	もやしのごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン			
	りんご						りんご			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
27日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 617 (中) 767 1.8		
	シーフードカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく いか ほたて あさり		にんじん	たまねぎ にんにく			
	フルーツヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん ようなし もも かき			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
30日 (月)	さつまいもごはん	こめ さつまいも						(小) 560 (中) 729 2.4	小林小 大鷲小 大通小 なし 	
	だいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん			
	いりとうふ	つきこんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ			
	なし (中) かんそうこざかな ぎゅうにゅう	さとう でんぶん			いわし ぎゅうにゅう		なし			
31日 (火)	ごはん	こめ						(小) 682 (中) 848 2.0	白根北中 なし 	
	しらたまじる	もちこめ つきこんにゃく		ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ まいたけ			
	さといもコロッケ	さといも パンこ さとう	あぶら	とりにく			たまねぎ			
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド			にんじん	キャベツ			

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

10月の白根産

こめ きゅうり きくらげ まいたけ しめじ にんにく だいす みそ きく なし

