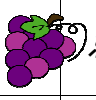
平成 21 年　10 月 よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【小学校】

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	ねつりょうKcal	たんぱくしつg
1	木	スパゲティ ミートソース	● コーヒー	かぼちゃいりポテトカップグラタン コールスローサラダ(ドレッシング)	ホットケーキ	牛乳　チーズ　ハム ぶたにく	にんじん　たまねぎ　にんにく　コーン きゅうり　エリンギ　ピーマン　キャベツ	スパゲティ　じゃがいも こむぎこ　さとう　あぶら	620	22.4
2	金	きのこごはん	○	このは2しょくてんぷら そくせきづけ さといものみそしる	おつきみ ゼリー	クラスに1ヶはながた にんじんいり	あす、10月3日は十五夜(じゅうごや)です。		667	27.0
5	月	ごはん	○	いわしのオレンジに ほうれんそうのごまあえ しらたまじる	ヤクルト	牛乳 いわし　あぶらあげ とりにく	にんじん　ほうれんそう もやし　ほししいたけ　ねぎ だいこん　こまつな	こめ しらたま ごま　さとう	652	23.2
6	火	むぎごはん	○	ごもくシュウマイ1ヶ やさいのちゅうかあえ ジャジャンどうふ	 ぶどう 2ヶ	牛乳　なまあげ ぶたにく　みそ ちくわ	にんじん　ねぎ　たまねぎ もやし　ほししいたけ チンゲンサイ　ぶどう	こめ　むぎ じゃがいも　ごま さとう　ごまあぶら	725	28.0
7	水	ごはん	○	やきさばのおろしがけ きりぼしだいこんのにもの とりごぼうじる	こくとう ビーンズ	牛乳　だいず さば　あぶらあげ とうふ　とりにく	にんじん　さやいんげん　ねぎ ほししいたけ　きりぼしだいこん ごぼう　こまつな　だいこん	こめ あぶら さとう	644	29.1
8	水	(セルフホットドッグ) コッペパン	○	やきフランククルト(ケチャップ) いもいっぱいサラダ ラビオリスープ	キウィ フルーツ	牛乳　ぶたにく フランクフルト　ハム	にんじん　キャベツ　たまねぎ きゅうり　コーン　こまつな キウィフルーツ	パン　ラビオリのかわ じゃがいも　さつまいも マヨネーズ	629	25.2
9	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ(ソース) プチトマト2ヶ わかめのみそしる	ブルーベリー ヨーグルト	10月10日は目の愛護(あいご)デーです。目のけんこうをたもつのによいたべものをいろいろつかっています。			658	20.8
13	火	ごはん	○	さけのチャンチャン焼き さつまいものあげに すましじる	かきゼリー	牛乳　さけ ぶたにく　とりにく とうふ　なると	にんじん　かき ほししいたけ　ねぎ さやいんげん　こまつな	こめ さつまいも あぶら　さとう	678	27.0
		給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)								
14	水	カレーピラフ	○	ホキのピカタ ひじきのマリネ クリームスープ		牛乳　しろいんげんまめ ホキ　ひじき　スキムミルク ベーコン　とりにく　チーズ	にんじん　たまねぎ　ねぎ　エリンギ きゅうり　もやし　ほうれんそう セロリ　ズッキーニ　かぶ	こめ こむぎこ　バター さとう　あぶら	691	28.7
15	木	シャンハイ やきそば	○	にくだんご1ヶ バンバンジーサラダ(ドレッシング)	はらじゅく ドック	牛乳　とりにく ぶたにく　えび　いか	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ きゅうり　もやし　チンゲンサイ	ちゅうかめん　ごま ごまあぶら　こむぎこ	622	26.8
16	金	ごはん	○	あきのあつやきたまご くきわかめのきんぴら すきやき	わかめとナッツ	牛乳　やきどうふ　わかめ くきわかめ　たまご ぎゅうにく　ぶたにく	にんじん　ほししいたけ たまねぎ　えのきたけ ごぼう　はくさい　ねぎ	こめ　くり ごま　さとう あぶら　カシューナッツ	696	28.2
19	月	ごはん	○	かいせんメンチカツ(ソース) やさいのごまドレッシングあえ ごじる		牛乳　みそ　ぶたにく だいず　とうにゅう　えび たこ　とりにく　ひじき	にんじん　キャベツ ほうれんそう　だいこん コーン　ごぼう	こめ　パンこ さといも　ごま あぶら　さとう	626	22.1
20	火	(セルフビビンバ) むぎごはん	○	ビビンバのぐ てつなべぎょうざ えびボールとわかめのスープ		牛乳　みそ　わかめ ぶたにく　ぎゅうにく えび　たまご　なると	にんじん　だいずもやし　ねぎ にんにく　ほうれんそう　もやし チンゲンサイ　ほししいたけ	こめ　パンこ　むぎ さとう　ごま　あぶら ごまあぶら　こむぎこ	663	28.2
		給食費口座再振替日(千葉銀行)								
21	水	シナモン あげパン	○	なすのミートグラタン はなやさいのサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ	ラ・フランス ヨーグルト	牛乳　とりにく　たまご ベーコン　ぶたにく チーズ　ヨーグルト	にんじん　なす コーン　たまねぎ　こまつな ブロッコリー　カリフラワー	パン　あぶら　さとう バター　こむぎこ パンこ　じゃがいも	613	23.4
22	木	ごはん	○	きのこカレー ふくじんづけ ツナとコーンのサラダ	りんご	牛乳　ぶたにく ツナ チーズ	にんじん　えのきたけ　しめじ たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン　にんにく　りんご	こめ　こむぎこ じゃがいも　マーガリン マヨネーズ　あぶら	705	22.6
23	金	くりごはん	○	さんまのもみじに ほうれんそうのわふうサラダ なめこじる	かじゅう グミ	牛乳 のり　みそ　さんま とうふ	にんじん ほうれんそう　だいこん なめこ　ねぎ　えのきたけ	こめ くり　さとう あぶら	663	23.3
26	月	ごはん	○	あじのこがねやき バンサンスー てづくりにくだんごいりキムチスープ	みかん	牛乳　みそ　たまご あじ　やきとうふ ぶたにく　とりにく	にんじん　はくさい　みかん もやし　ほししいたけ　ねぎ キャベツ　はくさいキムチ	こめ ごま　マロニー ごまあぶら　さとう	720	29.5
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)								
27	火	こめこパン (りんごジャム)	○	とりにくのこうそうやき1ヶ ブロッコリーサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ	ミニ ピーチゼリー	牛乳 とりにく　ベーコン チーズ	にんじん　パセリ　トマト コーン　ブロッコリー　かぶ たまねぎ　セロリ　にんにく	こめこパン　マカロニ ジャム　じゃがいも あぶら　マヨネーズ	590	26.9
28	水	ごはん	○	ししゃものからあげ1び だいずのいそに おでん	かき	牛乳　あぶらあげ　だいず　こんぶ ぶたにく　とりにく　ししゃも ひじき　ちくわ　うずらのたまご	にんじん　れんこん だいこん　かき	こめ　あぶら じゃがいも さとう	687	25.9
29	木	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき おひたし あさりのみそしる		牛乳 ぶたにく　あぶらあげ あさり　みそ	にんじん　こまつな ほうれんそう　だいこん ねぎ　もやし	こめ ごま ごまあぶら	631	28.3
30	金	(セルフオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) こんにゃくサラダ(ドレッシング) コーンクリームスープ	かぼちゃ プリン	牛乳　スキムミルク とりにく　たまご かいそう　ベーコン	にんじん　かぼちゃ キャベツ　ほうれんそう たまねぎ　コーン	こめ バター　こむぎこ じゃがいも	777	27.9

・食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産

新米(しんまい)の季節(きせつ)となりました。給食(きゅうしょく)センターで使(つか)っている酒々井産コシヒカリも9月半(なか)ばから新米(しんまい)です。

さつまいも

キャベツ 19日から

にんにく