

# 献立表

10月  
平成23年度  
弥彦小学校

☆献立は都合で変更する場合があります。

☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名		ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー キー量 (kcal)	
		主食	牛乳		おかず	体をつくる	熱や力のもとになる		体の調子を整える
3	月	親子丼 (麦ごはん)	○	さっぱりあえ あんにとろろ	豆・豆製品	牛乳 たまご とり肉 かまぼこ	米 麦 さとう 油 あんにんとうふ	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しいたけ こんにゃく みつば キャベツ きゅうり レモン	598
4	火	ごはん	○	いかの煮つけ 大豆サラダ 相性汁	乳製品	牛乳 いか 大豆 わかめ ハム 豚肉 みそ	米 さとう アーモンド 油 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき こまつな こんにゃく	644
5	水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼 茎わかめのきんぴら えびだんご汁	くだもの	牛乳 豚肉 茎わかめ えび とうふ みそ	米 さとう 油 ごま	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン だいこん こまつな ねぎ	561
6	木	ツナサンド (せわりコップ)	○	ポークビーンズ りんご	緑の葉 の野菜	牛乳 ツナ チーズ 豚肉 ベーコン 大豆	パン マヨネーズ バター じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんご	605
7	金	ごはん	○	肉しゅうまい のりすあえ とうふの八宝菜	いも類	牛乳 豚肉 ツナ のり とうふ 豚肉	米 小麦粉 油 さとう かたくり粉	キャベツ こまつな にんじん たけのこ きくらげ しいたけ はくさい ねぎ チンゲン菜 しょうが	595
11	火	きのこカレー ・麦ごはん	○	ふくじんあえ ルレクチェゼリー	緑の葉 の野菜	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 ルウ ごま ゼリー	しいたけ ぶなしめじ まいたけ エリンギ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり 福神漬	622
12	水	ごはん	○	さけのみそマヨ焼 きりざい いものこ汁	くだもの	牛乳 さけ みそ 納豆 油揚	米 マヨネーズ 油 ごま さといも	野沢菜漬 にんじん たくあん なめこ こまつな ねぎ	583
13	木	すき焼きうどん (うどんめん)	○	カレーポテトビーンズ こんぶあえ	魚介類	豚肉 かまぼこ とうふ 牛乳 大豆 こんぶ	めん さとう 油 ごま じゃがいも かたくり粉	はくさい ねぎ にんじん えのき ぶなしめじ こんにゃく きゅうり キャベツ かぶ	696
14	金	いりこ なめし	○	たまご焼 ぜんまいナムル じゃがいものそぼろ煮	海藻類	牛乳 たまご 焼き豚 とり肉 生揚	米 さとう 油 じゃがいも	あおしそ ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	619
17	月	えびピラフ	み かん	タンドライーチキン 海藻サラダ コーンポタージュ	豆・豆製品	あさり ベーコン 牛乳 とり肉 ヨーグルト 海藻	米 麦 バター ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん マッシュルーム みかん きゅうり キャベツ レモン パセリ	662
18	火	ごはん	○	さばのおろしソース たくあんあえ おでん	乳製品	牛乳 さば ちくわ さつま 揚 うずら卵 がんもどき	米 かたくり粉 油 さとう ごま	だいこん たくあん きゅうり キャベツ しょうが にんじん さといも こんにゃく	651
19	水	くりごはん	○	さんまの塩焼き れんこんサラダ なめこ汁	いも類	牛乳 さんま ハム とうふ 油揚 みそ	米 くり ごま マヨネーズ さとう	れんこん とうもろこし にんじん ねぎ きゅうり キャベツ なめこ こまつな	661
20	木	くるみ レーズンパン	○	豚肉のマリネ チーズスープ なし	豆・豆製品	牛乳 豚肉 たまご チーズ ささみ	パン くるみ かたくり粉 油 さとう じゃがいも	干しぶどう たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ なし	706
21	金	ごはん	○	焼ししゃも からしあえ 車ぶのたまごとし	海藻類	牛乳 ししゃも とり肉 車ぶ かまぼこ いんげん	米 さとう じゃがいも	キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく	568
22	土	おにぎり	○	ホットドック パンバンシーサラダ チンゲンサイスープ シューアイス	くだもの	鮭 牛乳 ウィナー ささ み 焼き豚 とうふ あさり	米 小麦粉 油 シューアイス	梅干 きゅうり 大豆もやし エリンギ にんじん チンゲン菜 ねぎ ぶなしめじ	700
25	火	チキンドリア	○	(カレーごはん、ドリアソース) じゃがバター ひじきのマリネ	豆・豆製品	とり肉 牛乳 ひじき ハム	米 麦 油 ルウ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース きゅうり とうもろこし	641
26	水	黒豆ごはん	○	ほっけのてり焼 れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	海藻類	黒豆 牛乳 ほっけ 豚肉 生揚 みそ	米 麦 さとう ごま 油 さつまいも	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく きぬさや ぶなしめじ たまねぎ いんげん	596
27	木	みそラーメン (中華めん)	○	いかのチリソース 華風あえ りんご	緑の葉 の野菜	豚肉 みそ 牛乳 いか たまご ハム	めん 油 かたくり粉 さとう	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ なら しなちく とうもろこし トマト きゅうり ほうれんそう りんご	691
28	金	ごはん	○	カシューナッツいため ごまだれあえ わかめスープ	いも類	牛乳 豚肉 みそ わかめ とうふ なんと	米 カシューナッツ さとう かたくり粉 油 小麦粉	たけのこ しいたけ にんじん ピーマン ねぎ えのき	609
31	月	ごはん	○	チーズオムレツ ブロッコリーとハムのマリネ 洋風肉じゃが	魚介類	牛乳 たまご チーズ ハム ウィナー 豚肉	米 じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ ブロッコリー セロリー にんじん マッシュルーム いんげん	671

~今月の弥彦産~

新米!!



米

※  
米とみそは  
一年中弥彦産です

みそ



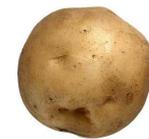
ねぎ



さといも



さつまいも



じゃがいも

キャベツ



しいたけ