



こんだて表

曜日	月	火	水	木	金
日	6	7	8	9	10
こんだて名	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 ハンバーグ 豚肉と里いもの煮物	牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 いわしのしょうが煮 にんじんのしりしり	牛乳 パン コンソメスープ ナポリタン エビカツ	牛乳 ごはん 中華スープ エビシユウマイ 麻婆豆腐	牛乳 しっぽうどん コロツケ ごぼうのおかか炒め ヨーグルト

日	13	14	15	16	17
こんだて名	牛乳 ごはん スポーツの日	牛乳 ごはん シヤンタンスープ 小籠包 五目野菜炒め	牛乳 パン ポークシチュー なすとトマトのグラタン えびのソテー	牛乳 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 ほっけの塩焼き 肉そぼろ	牛乳 焼きおにぎり かしわにゅうめん パイソ

日	20	21	22	23	24
こんだて名	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 照り焼きチキン 豚肉とじゃがいもの煮め煮	牛乳 ごはん きのこ汁 たれ入りの肉団子 炒りとり	牛乳 パン かぶのポトフ カレーロール いんげんとコーンのソテー	牛乳 ごはん とりの水炊き ベーコンエッグ ごぼうとちくわの甘辛いため	牛乳 ワカメラーメン ハムカツ 小松菜の中華炒め

日	27	28	29	30	31
こんだて名	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮	牛乳 ごはん ちくわのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮	牛乳 パン シユリアンスープ チキンカツ カーリツクポテトソテー	牛乳 ごはん きのこうどん かぼちゃコロツケ 五目きんぴら	牛乳 秋野菜カレー コーンソテー ハロウインツカツケーキ

10月平均栄養価

	エネルギー (cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
小学校	600.0	23.1	20.5	77.7	2.5
中学校	737.0	27.8	24.2	98.1	3.2

★食材の仕入れ状況によって数値変更があることをご了承ください。