



# 10月こんだて表 (A)



東広島市給食センター

日曜日	こんだて	赤	緑		黄		栄養量 (中学年)				
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
1 木	バターパン パスタのきのこスープ煮 押し麦のかみかみサラダ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン スパゲティ おおむぎ さとう	あぶら	614	25.2	2.6
2 金	ごはん 揚げぎょうざ もやし炒め うずら卵のスープ	○	ぎょうざ ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ チンゲンツアイ	もやし しょうが たまねぎ	こめ	あぶら ごまあぶら	627	22.4	1.4
5 月	ごはん 高野豆腐のうま煮 甘酢あえ	○	とりにく こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう		606	25.2	1.7
6 火	ごはん 八宝菜 わかめスープ ヨーグルト	○	ぶたにく いか とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん きぬさや	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ もやし とうもろこし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	647	26.9	1.9
7 水	ごはん いわしのみぞれ煮 のっぺい汁 冷凍みかん	○	いわしのみぞれに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく みかん	こめ さといも でんぶん		601	21.8	1.5
8 木	コッペパン ブルーベリージャム 秋の香りシチュー りっちゃんのサラダ	○	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	れんこん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン ブルーベリージャム さつまいも さとう こめこ	バター あぶら	623	25.7	2.2
9 金	ごはん 【東広島市の郷土料理】 美酒鍋 城山煮	○	ぶたにく とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん ピーマン	にんにく こんにゃく たまねぎ キャベツ しめじ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	644	25.5	1.1
12 月	ごはん 豚じゃが 切り干し大根の酢のもの	○	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう		630	23.4	1.6
13 火	古代米ごはん 【食育の日】 鮭のレモン風味 しめじあえ ゆめまる汁	○	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	レモン キャベツ しめじ たまねぎ	こめ くらまい でんぶん さとう さつまいも	あぶら	663	26.2	1.8
14 水	ごはん 韓国風すき焼き ナムル	○	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	596	24.8	1.4
15 木	パインパン チキンピーズ コールスローサラダ	○	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	691	26.6	2.5
16 金	こぎつね寿司 おこめ汁	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ	こめ さとう おこめ		586	21.6	1.6
19 月	ごはん 筑前煮 つけものあえ	○	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ しいたけ こんにゃく もやし たくあん	こめ じゃがいも さとう	ごま	625	22.0	1.6
20 火	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 ハンサンスー	○	えび とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごま ごまあぶら	603	24.4	2.0
21 水	【ひろしま給食】 広島和牛のまるごと広島ええじゃんカレー せとうち太陽サラダ	○	ひろしまわぎゅう だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく はっさく だいこん レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	644	19.7	2.2
22 木	黒糖パン 【世界の料理：ドイツ】 あらびきウインナー カラフルソテー アイントプフ	○	ポークウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	ブロッコリー あかピーマン にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン じゃがいも	あぶら	608	25.4	2.9
23 金	ごはん 【東広島市の郷土料理】 五目卵焼き 柿なます ちゃんこ汁	○	ごもくたまごやき あぶらあげ とうふ とりつくね	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	かき だいこん ごぼう	こめ さとう はるさめ	ごま	608	22.5	1.9
26 月	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め 中華サラダ	○	ぶたにく なまあげ みそ ちゅうかくらげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	638	25.2	1.6
27 火	ごはん あじフライ あっさり漬け 大豆のふわふわすまし汁	○	あじフライ とうふ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	606	21.4	2.1
28 水	ごはん 煮込みおでん ひじきのマヨネーズあえ	○	とりにく うずらたまご なまあげ ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さといも さとう	ノンエッグマヨネーズ	645	24.0	1.5
29 木	クロワッサン 【吉川小学校リクエスト】 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	クロワッサン でんぶん じゃがいも マカロニ ぶどうゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	655	22.7	1.9
30 金	ひろしまわぎゅう 広島和牛のぜいたく牛丼 秋野菜の相性汁 冷凍みかん	○	ひろしまわぎゅう ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ こんにゃく しろねぎ れんこん ごぼう みかん	こめ さとう		699	23.6	2.2

※「こんにゃく」について：こんにゃくの原料は「こんにゃく芋」ですが、体内での働きによって「おもに体の調子を整える」に分類しています。  
※物資の都谷により、献立を変更することがあります。