



# 10月こんだて表 (B)



東広島学校給食センター

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	ねつ熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
1	ごはん 韓国風すき焼き ナムル	○	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	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
2	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
5	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	629	25.4	1.2
6	コッパパン 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	コッパパン ブルーベリージャム さつまいも さとう	バター あぶら	623	25.7	2.2
7	五目ごはん 【中黒瀬小学校リクエスト】 鮭のフライ ノンエッグタルタルソース 根菜サラダ きのこのみそ汁 りんごゼリー	○	サーモンフライ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ	ごもくごはん さとう さつまいも りんごゼリー	ノンエッグタルタルソース あぶら	653	23.3	7.2
8	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 パンサンスー	○	えび とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	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
9	ごはん 豚じゃが 切干大根の酢の物	○	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 きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう		630	23.4	1.6
12	ごはん 筑前煮 つけものごま炒め	○	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	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 たくあん もやし	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	632	22.5	1.6
13	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
14	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	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	623	22.2	1.4
15	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	○	ひろしまわぎゅう ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう		668	23.2	2.2
16	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	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
19	栗ごはん 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	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく みかん	くりごはん さとう でんぶん		601	21.8	1.5
20	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opf	○	ポークウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	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
21	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 さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	645	24.0	1.5
22	【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
23	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	643	25.2	1.6
26	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 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
27	リッチパン チキンピーンズ コールスローサラダ	○	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	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	リッチパン じゃがいも さとう	あぶら	693	26.9	2.5
28	ごはん 【食育の日】 白身魚のレモン風味 しめじソテー ゆめまる汁	○	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	レモン もやし しめじ たまねぎ	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	628	24.6	2.0
29	【ひろしま給食】 東広島オールスター★担々丼 おこめ汁 冷凍みかん	○	ぶたにく だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ れんこん しろねぎ とうもろこし しめじ みかん	こめ さとう おこめん	ごま	688	24.8	2.0
30	ごはん コメカラ あっさり漬け じゃがいものきんぴら	○	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ こんにゃく	こめ こめ さとう じゃがいも	あぶら	699	25.0	1.5

※「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。