

2022



こんだてひょう



* 献立は材料の都合により変更になることがあります。 * 二本松市東部学校給食センター

		月				火				水				木				金			
		3 キャベツとハムのサラダ / 豚肉しょうが焼き 麦ごはん / わかめのみそ汁				4 【秋祭りお祝い献立】 いそあえ / いわしの梅煮 ごま塩 / ざくざく煮 せきはん				5 三色あえ / ぶどう / さつまいもの天ぷら きのこどんかけ汁 / ソフトめん(細)				6 ☆5年生はお弁当です きりぼし大根 / いため煮 / ほっけ塩焼き 麦ごはん / とん汁				7 弁当日 			
赤	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ 昆布 かつお節 みそ	牛乳 いわし 鶏肉 焼き豆腐 かつお節 昆布 のり	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ かつお節 昆布	牛乳 ほっけ とり肉 凍み豆腐 さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ 煮干し 昆布	赤	にんじん もやし キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん もやし きゃべつ ほうれんそう だいこん ごぼう ししいたけ	にんじん ししいたけ ごぼう えのき しめじ まいたけ こまつな もやし ほうれんそう きよほう ねぎ	にんじん ししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	赤	米 麦 じゃがいも	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	ソフトめん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	赤	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	米 麦 砂糖 こんにやく さといも		
緑	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5	赤	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0	赤	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5	赤	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0		
黄	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0	黄	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5	黄	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0	黄	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5		
		10 スポーツの日 				11 【十三夜献立】 わかめの酢の物 / さんまもみじ煮 栗ごはん / すまし汁				12 11:20 下校 				13 むらさきも / チップス チキンきのこカレー / コーンサラダ 七穀ごはん				14 ひとくち / ももゼリー こんにやく / サラダ / 鮭マスタード焼き ほうれん草と / 豆腐のスープ 米粉パン			
赤	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ 昆布 かつお節 みそ	牛乳 いわし 鶏肉 焼き豆腐 かつお節 昆布 のり	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ かつお節 昆布	牛乳 ほっけ とり肉 凍み豆腐 さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ 煮干し 昆布	赤	にんじん もやし キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん もやし きゃべつ ほうれんそう だいこん ごぼう ししいたけ	にんじん ししいたけ ごぼう えのき しめじ まいたけ こまつな もやし ほうれんそう きよほう ねぎ	にんじん ししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	赤	米 麦 じゃがいも	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	ソフトめん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	赤	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	米 麦 砂糖 こんにやく さといも		
緑	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5	赤	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0	赤	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5	赤	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0		
黄	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0	黄	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5	黄	757 31.5 20.7 2.5	721 29.0 18.4 2.5	817 31.6 18.6 2.7	780 35.6 19.8 3.0	黄	674 28.9 20.0 2.2	625 24.9 16.7 2.1	647 24.9 17.8 2.2	673 30.7 17.9 2.5		
		17 ごま酢あえ / とり肉とこんにやくのみそ炒め 麦ごはん / さつまいものみそ汁				18 きわかめ / サラダ / なつとう 麦ごはん / じゃがいも / そぼろ煮				19 ブロッコリー / ごま塩あえ / てりやきつくね 五目うどんかけ汁 / ソフトめん				20 【食育の日献立】 菊の花 / 白身魚 / 甘酢あんかけ あえ / トマトと卵のスープ 麦ごはん				21 ☆4年生はお弁当です りんご / 大根サラダ ビビンバごはん / もずくスープ			
赤	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 ハム かつお節 昆布	牛乳 ハム 豚肉 なつとう 茎わかめ 厚揚げ かつお節 昆布	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ など 油揚げ かつお節 昆布	牛乳 赤キ かまぼこ かつお節 鶏肉 たまご とうふ みそ	赤	にんじん しめじ えだまめ きゅうり もやし ごぼう はくさい ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ ししいたけ	にんじん キャベツ ブロッコリー ししいたけ ごぼう ふなしめじ 小松菜 たまねぎ ねぎ	にんじん ししいたけ だいこん ごぼう えのき しめじ まいたけ こまつな もやし ほうれんそう きよほう ねぎ	にんじん ししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	赤	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも こんにやく ごま	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	ソフトめん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 麦 でんぶん 米油 砂糖	赤	米 麦 じゃがいも	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	ソフトめん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	
緑	632 22.7 12.5 2.0	720 28.2 19.6 2.0	703 31 26.2 2.3	665 27.1 18.3 2.0	赤	733 25.8 13.5 2.4	836 32.4 21.9 2.5	928 38.4 31.8 3.1	767 31.4 20.5 2.3	赤	632 22.7 12.5 2.0	720 28.2 19.6 2.0	703 31 26.2 2.3	665 27.1 18.3 2.0	赤	733 25.8 13.5 2.4	836 32.4 21.9 2.5	928 38.4 31.8 3.1	767 31.4 20.5 2.3		
黄	733 25.8 13.5 2.4	836 32.4 21.9 2.5	928 38.4 31.8 3.1	767 31.4 20.5 2.3	黄	632 22.7 12.5 2.0	720 28.2 19.6 2.0	703 31 26.2 2.3	665 27.1 18.3 2.0	黄	733 25.8 13.5 2.4	836 32.4 21.9 2.5	928 38.4 31.8 3.1	767 31.4 20.5 2.3	黄	632 22.7 12.5 2.0	720 28.2 19.6 2.0	703 31 26.2 2.3	665 27.1 18.3 2.0		
		24 ごぼう / サラダ / アジカレマリネ 麦ごはん / かぶ / スープ				25 キャベツのおひたし / 鯛の塩焼き 麦ごはん / まいたけのみそ汁				26 中華くらのサラダ / きのかしゅうまい / 幼1個 小中2個 どきんこラーメン / スープ / 中華めん				27 キャベツ / 塩昆布あえ / 五目厚焼たまご 麦ごはん / 秋野菜の煮物				28 【ハロウィン献立】 ひじきツナの / パック / サラダ / ケチャップ かぼちゃ形の / ハンバーグ / パンプキン / 丸パン			
赤	牛乳 あじ ウインナー ツナ こんぶ	牛乳 まだい かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ かつお節 昆布	牛乳 豚肉 きのかしゅうまい くらげ みそ など かつお節 昆布	牛乳 たまご ハム 鶏肉 さつまあげ 昆布	赤	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン ハセリ きゅうり はくさい かぶ ごぼう ツン もやし ししいたけ マッシュルーム	にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 まいたけ こまつな たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん もやし きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ チンゲンサイ ししいたけ にら もやし	にんじん ししいたけ だいこん れんこん しめじ えだまめ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん れんこん しめじ えだまめ	赤	米 麦 でんぶん こめ油 ごま オリーブ油	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	中華めん 砂糖 ごま油 ごま こめ油 バター	米 麦 くりんこんにやく 砂糖 さといも こめ油	赤	米 麦 じゃがいも	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	ソフトめん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	
緑	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0	赤	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3	赤	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0	赤	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3		
黄	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3	黄	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0	黄	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3	黄	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0		
		31 振替休日 				幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン) の持参をお願いします。				栄養所要量の基準 上段は小学生・下段は中学生 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g				10月は、食品ロス削減月間 です。食品ロスとは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられている食品のことです。食べ物の生産にかかわる人々への感謝の気持ちをもって、残さずいただきます。							
赤	牛乳 あじ ウインナー ツナ こんぶ	牛乳 まだい かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ かつお節 昆布	牛乳 豚肉 きのかしゅうまい くらげ みそ など かつお節 昆布	牛乳 たまご ハム 鶏肉 さつまあげ 昆布	赤	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン ハセリ きゅうり はくさい かぶ ごぼう ツン もやし ししいたけ マッシュルーム	にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 まいたけ こまつな たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん もやし きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ チンゲンサイ ししいたけ にら もやし	にんじん ししいたけ だいこん れんこん しめじ えだまめ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん れんこん しめじ えだまめ	赤	米 麦 でんぶん こめ油 ごま オリーブ油	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	中華めん 砂糖 ごま油 ごま こめ油 バター	米 麦 くりんこんにやく 砂糖 さといも こめ油	赤	米 麦 じゃがいも	もち米 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	ソフトめん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	
緑	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0	赤	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3	赤	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0	赤	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3		
黄	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3	黄	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0	黄	748 29.0 18.8 2.3	735 34.0 18.1 2.8	868 32.6 24.8 3.3	802 29.9 22.2 2.3	黄	648 25.3 17.0 1.9	632 29.7 16.2 2.3	692 26.5 23.2 2.9	691 25.9 19.7 2.0		