

小学生 10月 こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

月		火	水	木	金
こんだて		1 571kcal	2 657kcal	3 617kcal	4 592kcal
	しょうがくせいへいぎん 小学生平均	みそラーメン こまつなのおかかあえ げんきヨーグルト	ごはん はくさいと ぶたにくのスープ さばのみそに にくじゃが	ココアパン ホワイトシチュー チキンナゲット かぼちゃサラダ	ビビンバ (むぎごはん) ちゅうかスープ あげはるまき
	エネルギー 604kcal				
	たんぱく質 24.8g				
	脂肪質 20.8g				
あか	カルシウム 335mg	ぶたにく,なると,みそ,ロースハム,かつおぶし,ヨーグルト	ぶたにく,さば,みそ	ぎゅうにゅう,とりにく,しろはなまめ,スキムミルク	ぶたにく,だいず,とうふ,ひじき
き	しょうくえん 食塩 2.5g	ラーメン,サラダ油,ラーメンスープ,さとう	こめ,こんにやく,サラダ油,じゃがいも,さとう	ココアパン,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,ベシヤメルルウ,マヨネーズ	こめ,むぎ,サラダ油,こま,さとう,ごま油,はるさめ
みどり		キャベツ,にんじん,ねぎ,こまつな,だいこん	はくさい,だいこん,にんじん,たまねぎ,まいたけ,グリーンピース,しいたけ	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,かぼちゃ,きゅうり	ほうれんそう,もやし,にんじん,わらび,ゼンマイ,えのき,たけのこ,ねぎ,こまつな,キャベツ,たまねぎ
こんだて	7 590kcal	8 543kcal	9 628kcal	10 631kcal	11 588kcal
	ごはん キムチなべ さけのしおやき きりぼしだいこん	ごもくうどん かぼちゃのてんぷら なし	ごはん けんちんじる とりのごまてりやき はるさめ ちゅうかサラダ	ナン キーマカレー コールスローサラダ おうとう	ひじきごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) あじフライ キャベツの しおこんぶあえ
	ぶたにく,とうふ,みそ,さけ,さつまあげ	とりにく,油あげ	とりにく,とうふ,ロースハム	ぶたにく,だいず,ロースハム	とりにく,ひじき,油あげ,わかめ,みそ,あじ,こんが
	こめ,サラダ油,チゲスープの素,ごま油,こま,さとう	うどん,さとう,小麦粉,かたくりこ,サラダ油	こめ,じゃがいも,れんこん,こんにやく,はるさめ,コーン,さとう,ごま油,こま	ナン,サラダ油,小麦粉,カレーフレーク,コーン,さとう,マヨネーズ	こめ,むぎ,しらたき,サラダ油,さとう,じゃがいも,ごま油,こま,パン粉,小麦粉
	はくさい,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にら,しいたけ,きりぼしだいこん	しめじ,にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ,かぼちゃ,なし	だいこん,にんじん,きゅうり,もやし	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,キャベツ,きゅうり,おうとう	にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり
こんだて	14	15 558kcal	16 558kcal	17 636kcal	18 616kcal
	スポーツの日	スパゲティナポリタン オニオンスープ えだまめサラダ オレンジ	さつまいもごはん みそしる (なめこ・だいこん) いわしのしょうがに ほうれんそうの いそあえ	せわりコッペパン フランクフルト きのこチャウダー ポテトサラダ	ごはん わかめスープ とりのからあげ チンジャオロース
	ウインナー,ベーコン,えだまめ	油あげ,みそ,いわし,のり	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,だいず,あさり,ベーコン,ロースハム	とりにく,わかめ,ぶたにく	
	スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,バター,さとう,こま	スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,バター,さとう,こま	こめ,むぎ,さつまいも,こま	コッペパン,さとう,じゃがいも,ホワイトルウ,ベシヤメルルウ,バター,マヨネーズ	こめ,ごま油,かたくりこ,小麦粉,サラダ油,さとう
	たまねぎ,ピーマン,しめじ,トマト,にんじん,キャベツ,だいこん,オレンジ	なめこ,だいこん,ほうれんそう,もやし	トマト,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,まいたけ,しめじ,きゅうり	ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン	
こんだて	21 594kcal	22 554kcal	23 596kcal	24 546kcal	25 631kcal
	ごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) むししゅうまい いりどうふ	きつねうどん ちくわてんぷら ヨーグルトあえ	ごはん どさんこじる れんこんのはさみあげ だいこんサラダ	ミルクパン イタリアンスープ ミートオムレツ あさりのサラダ	ハヤシライス (むぎごはん) わふうサラダ ぶどうゼリー
	油あげ,みそ,ぶたにく,とりにく,とうふ,たまご	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり,ヨーグルト	さけ,ほたて,みそ,ぶたにく,ロースハム	ベーコン,だいず,たまご,ぶたにく,チーズ,あさり	ぶたにく,スキムミルク,じゃこ
	こめ,サラダ油,さとう,パン粉,小麦粉	うどん,さとう,サラダ油	こめ,じゃがいも,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま	ミルクパン,サラダ油,じゃがいも,コーン,マカロニ,小麦粉,かたくりこ,さとう,ごま油,こま	こめ,むぎ,サラダ油,じゃがいも,ハヤシフレークの素,さとう,ごま油,こま
	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,きぬさや	まいたけ,ねぎ,あかん,もも,バナナ	だいこん,にんじん,たまねぎ,れんこん,キャベツ	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,いんげん,トマト,だいこん,きゅうり,ぶどうゼリー
こんだて	28 668kcal	29 644kcal	30 637kcal	31 610kcal	こんげつ あつぱふちようしよくざい 今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも まいたけ かぼちゃ・だいこん キャベツ
	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ チンゲンサイナムル	スパゲティ ミートソース だいがくいも ブロッコリーとツナの イタリアンサラダ	ごはん とんじる しろみぎかなフライ ひじきのいために	食パン (いちごジャム) かぼちゃシチュー にくだんご こまつなのサラダ	
	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,とりにく,ハム	ぶたにく,だいず,ツナ	ぶたにく,とうふ,みそ,ほき,油あげ,ひじき,だいず	ぎゅうにゅう,とりにく,しろはなまめ,スキムミルク,生クリーム,ロースハム,ひじき	
	こめ,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ,小麦粉,さとう,こま	スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,小麦粉,デミグラスソース,さつまいも,さとう,こま	こめ,サラダ油,じゃがいも,こんにやく,パン粉,小麦粉,かたくりこ,しらたき,さとう	食パン,コーン,小麦粉,バター,はるさめ,さとう,ごま油	
	にんじん,ねぎ,しいたけ,もやし,チンゲン菜,キャベツ,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,まいたけ,セロリ,トマト,ブロッコリー	たまねぎ,こほう,だいこん,にんじん	いちご,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ,こまつな	

○牛乳は毎日つきます。○食材や献立は、気象状況や流通により変更することがあります。○塩分量は種類の汁を残した量です。○うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

小学生 10月 アレルギーこんだてひょう

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金
こんだて	しょうがくせいひょう 小学生平均	1 571kcal みそラーメン こまつなのおかかあえ ヨーグルト	2 626kcal ごはん はくさいと ぶたにくのスープ とりのみそやき にくじゃが	3 662kcal ココアパン ホワイトシチュー チキンナゲット かぼちゃサラダ	4 592kcal ビビンバ (むぎごはん) ちゅうかスープ あげはるまき
	エネルギー	604kcal			
	たんぱく質	24.3g			
	脂質	21.2g			
	カルシウム	327mg			
あか		ぶたにく, なた, みそ, ロースハム, かつおぶし, ヨーグルト	ぶたにく, きぼ, とりにく, みそ	ぎゅうにゅう, とりにく, しろはなまめ, スキムミルク	ぶたにく, 大豆, とうふ, ひじき
き	しょくたん 食塩	2.5g	ラーメン, サラダ油, ラーメンスープ, さとう	ココアパン, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, ベシヤメルルウ, アレルギー用マヨネーズ	こめ, むぎ, サラダ油, こま, さとう, こま油, はるさめ
みどり		キャベツ, にんじん, ねぎ, こまつな, だいこん	はくさい, だいこん, にんじん, たまねぎ, まいたけ, グリンピース, しいたけ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, かぼちゃ, きゅうり	ほうれんそう, もやし, にんじん, わらび, センマイ, えのき, たけのこ, ねぎ, こまつな, キャベツ, たまねぎ
こんだて	7 627kcal ごはん キムチなべ ぶたのてりやき きりぼしだいこん	8 543kcal ごもくうどん かぼちゃのてんぷら なし	9 628kcal ごはん けんちんじる とりのごまてりやき はるさめ ちゅうかサラダ	10 631kcal ナン キーマカレー コールスローサラダ おうとう	11 622kcal ひじきごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) ほたてフライ キャベツの しおこんぶあえ
	あか	ぶたにく, とうふ, みそ, きぼ, さつまあげ	とりにく, 油あげ	とりにく, とうふ, ロースハム	とりにく, ひじき, 油あげ, わかめ, みそ, あせ, ほたて, こんぶ
	き	こめ, サラダ油, チゲスーの素, こま油, こま, さとう	うどん, さとう, 小麦粉, かたくりこ, サラダ油	こめ, じゃがいも, れんこん, こんにゃく, はるさめ, コーン, さとう, こま油, こま	ナン, サラダ油, 小麦粉, アレルギー用カレーフレーク, コーン, さとう, アレルギー用マヨネーズ
	みどり	はくさい, もやし, にんじん, チンゲンサイ, いら, しいたけ, きりぼしだいこん	しめじ, にんじん, だいこん, ほうれんそう, ねぎ, かぼちゃ, なし	だいこん, にんじん, きゅうり, もやし	たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト, キャベツ, きゅうり, とうとう
こんだて	14 スポーツの日	15 558kcal スパゲティナポリタン オニオンスープ えだまめサラダ オレンジ	16 620kcal さつまいもごはん みそしる (なめこ・だいこん) とりのしょうがやき ほうれんそうの いそあえ	17 656kcal せわりコッパパン フランクフルト きのごチャウダー ポテトサラダ	18 616kcal ごはん わかめスープ とりのからあげ チンジャオロース
	あか	ウインナー, ベーコン, えだまめ	油あげ, みそ, いわも, とりにく, のり	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, だいず, あさり, ベーコン, ロースハム	とりにく, わかめ, ぶたにく
	き	スパゲティ, オリーブオイル, サラダ油, パター, さとう, こま	こめ, むぎ, さつまいも, こま	コッパパン, さとう, じゃがいも, ホタテイル, ベシヤメルルウ, パター, アレルギー用マヨネーズ	こめ, こま油, かたくりこ, 小麦粉, サラダ油, さとう, こま
	みどり	たまねぎ, ビーマン, しめじ, トマト, にんじん, キャベツ, だいこん, オレンジ	なめこ, だいこん, ほうれんそう, もやし	トマト, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, まいたけ, しめじ, きゅうり	ねぎ, だいこん, もやし, たけのこ, ビーマン
こんだて	21 572kcal ごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) むししゅうまい いりどり	22 554kcal きつねうどん ちくわてんぷら フルーツミックス	23 560kcal ごはん ホタテじる れんこんのはさみあげ だいこんサラダ	24 497kcal ミルクパン イタリアンスープ とうふハンバーグ あさりのサラダ	25 631kcal ハヤシライス (むぎごはん) わふうサラダ ぶどうゼリー
	あか	油あげ, みそ, ぶたにく, とりにく, とうふ, たまご, ダルツ	とりにく, わかめ, 油あげ, ちくわ, あおりの, ヨーグルト	きぼ, ほたて, みそ, ぶたにく, ロースハム	ベーコン, だいず, たまご, ぶたにく, とうふ, チーズ, あさり
	き	こめ, サラダ油, さとう, パン粉, 小麦粉	うどん, さとう, サラダ油	こめ, じゃがいも, サラダ油, こんにゃく, さとう, こま	ミルクパン, サラダ油, じゃがいも, コーン, マカロニ, こむぎこ, かたくりこ, さとう, こま油, こま
	みどり	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しいたけ, きぬさや	まいたけ, ねぎ, あかん, もも, パナナ	だいこん, にんじん, たまねぎ, れんこん, キャベツ	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ
こんだて	28 668kcal ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ チンゲンサイナムル	29 644kcal スパゲティ ミートソース だいがくいも ブロッコリーとツナの イタリアンサラダ	30 640kcal ごはん とんじる にくコロッケ ひじきのいために	31 563kcal 食パン (いちごジャム) かぼちゃシチュー にくだんご こまつなのサラダ	こんがつ あつぎぶちょうしよくざい 今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも まいたけ かぼちゃ・だいこん キャベツ
	あか	とうふ, ぶたにく, だいず, みそ, とりにく, ハム	ぶたにく, だいず, ツナ	ぶたにく, とうふ, みそ, ほき, とりにく, 油あげ, ひじき, だいず	
	き	こめ, サラダ油, さとう, こま油, かたくりこ, 小麦粉, さとう, こま	スパゲティ, オリーブオイル, サラダ油, 小麦粉, ミグラスソース, さつまいも, さとう, こま	こめ, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, パン粉, 小麦粉, かたくりこ, しらす, さとう	
	みどり	にんじん, ねぎ, しいたけ, もやし, チンゲン菜, キャベツ, たまねぎ	たまねぎ, にんじん, まいたけ, セロリ, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん	
				いちご, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな	

○牛乳は毎日つきます。○食材や献立は、気象状況や流通により変更することがあります。○塩分量は種類の汁を残した量です。○うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

ちゅうがっこう 10月 けんたてひょう

厚沢部町総合給食センター
 TEL 56-1147
 FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金
こんだて	中学生平均		1 705kcal	2 808kcal	3 856kcal
	みそラーメン		ごはん	ココアパン	4 749kcal
	小松菜のおかか和え		白菜と豚肉のスープ	ホワイトシチュー	ビビンバ
	元気ヨーグルト		さばの味噌煮	チキンナゲット	(むぎごはん)
	カルシウム		肉じゃが	かぼちゃサラダ	中華スープ
あか	エネルギー		ぶたにく、なとみそ、ロースハム、かつおぶし、ヨーグルト	きゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、チーズ	揚げ春巻き
き	たんばく質		ラーメン、サラダ油、ラーメンスープ、さとう	ココアパン、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バシメルルウ、マヨネーズ	こめ、むぎ、サラダ油、ごま、さとう、ごま油、はるさめ
みどり	脂質		キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり	ほうれんそう、もやし、にんじん、わらび、ゼンマイえのき、たけのこ、ねぎ、こまつな、キャベツ、たまねぎ
こんだて	7 745kcal	8 678kcal	9 788kcal	10 825kcal	11 766kcal
	ごはん	五目うどん	ごはん	ナン	ひじきごはん
	キムチ鍋	かぼちゃの天ぷら	けんちん汁	キーマカレー	みそ汁
	さけの塩焼き	なし	鶏のごま照り焼き	コールスローサラダ	(じゃがいも・わかめ)
	切干大根		春雨中華サラダ	黄桃	あじフライ
あか	ぶたにく、とうふ、みそ、さけ、さつまあげ	とりにく、油あげ	とりにく、とうふ、ロースハム	ぶたにく、だいず、ロースハム	キャベツの塩昆布和え
き	こめ、サラダ油、チゲスープの素、ごま油、ごま、さとう	うどん、さとう、小麦粉、かたくりこ、サラダ油	こめ、じゃがいも、れんこん、こんにゃく、はるさめ、コーン、さとう、ごま油、ごま	ナン、サラダ油、小麦粉、カレーフレーク、コーン、さとう、マヨネーズ	とりにく、ひじき、油あげ、わかめ、みそ、あじ、こんが
みどり	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しいたけ、きりぼしだいこん	しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、かぼちゃ、なし	だいこん、にんじん、きゅうり、もやし	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、おうとう	こめ、むぎ、しらたき、サラダ油、さとう、じゃがいも、ごま油、ごま、パン粉、小麦粉
こんだて	14	15 742kcal	16 690kcal	17 879kcal	18 825kcal
	スポーツの日	スパゲティナポリタン	さつまいもごはん	せわりコッペパン	ごはん
		オニオンスープ	みそ汁	フランクフルト	わかめスープ
		えだまめサラダ	(なめこ・だいこん)	きのごチャウダー	鶏のからあげ
		オレンジ	いわしの生姜煮	ポテトサラダ	チンジャオロース
あか		アーモンド	ほうれん草の磯和え		
き		ミニフィッシュ			
みどり		ウインナー、ベーコン、えだまめ、アーモンド、いわし	油あげ、みそ、いわし、のり	きゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、あさり、ベーコン、ロースハム	とりにく、わかめ、ぶたにく
こんだて	21 753kcal	22 683kcal	23 839kcal	24 709kcal	25 819kcal
	ごはん	きつねうどん	ごはん	ミルクパン	ハヤシライス
	みそ汁	ちくわ天ぷら	どさんこ汁	イタリアンスープ	(麦ごはん)
	(キャベツ・油揚げ)	ヨーグルト和え	れんこんのはさみ揚げ	ミートオムレツ	和風サラダ
	蒸ししゅうまい		大根サラダ	あさりのサラダ	ぶどうゼリー
あか	油あげ、みそ、ぶたにく、とりにく、とうふ、たまご	とりにく、わかめ、油あげ、ちくわ、あおりの、ヨーグルト	さけ、ほたて、みそ、ぶたにく、ロースハム	ベーコン、だいず、たまご、ぶたにく、チーズ、あさり	ぶたにく、スキムミルク、じゃこ
き	こめ、サラダ油、さとう、パン粉、小麦粉	うどん、さとう、サラダ油	こめ、じゃがいも、サラダ油、こんにゃく、さとう、ごま	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、コーン、マカロニ、小麦粉、かたくりこ、さとう、ごま油、ごま	こめ、むぎ、サラダ油、じゃがいも、ハヤシフレークの素、さとう、ごま油、ごま
みどり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きぬさや	まいたけ、ねぎ、あかん、もも、バナナ	だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、いんげん、トマト、だいこん、きゅうり、ぶどうゼリー
こんだて	28	29	30 842kcal	31 794kcal	こんがつ あつきぶちようしよくざい 今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも まいたけ かぼちゃ・だいこん キャベツ
	振替休業日	振替休業日	ごはん	食パン	
			とん汁	(いちごジャム)	
			白身魚フライ	かぼちゃシチュー	
			ひじきの炒め煮	肉団子	
あか			ぶたにく、とうふ、みそ、ほき、油あげ、ひじき、だいず	きゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、生クリーム、ロースハム、ひじき	
き			たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん	食パン、コーン、小麦粉、バター、はるさめ、さとう、ごま油	
みどり				いちご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな	

○牛乳は毎日つきます。○食材や献立は、気象状況や流通により変更することがあります。○塩分量は種類の汁を残した量です。○うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	中学生平均	1 578kcal	2 652kcal	3 743kcal	4 623kcal
	エネルギー 644kcal	みそラーメン	ごはん	ココアパン	ビビンバ
	たんぱく質 23.2g	小松菜のおかか和え	はくさいと ぶたにくのスープ	ホワイトシチュー	(むぎごはん)
	脂質 17.9g	豆乳プリン	とりのみそやき	チキンナゲット	中華スープ
	カルシウム 131mg		にくじゃが	かぼちゃサラダ	揚げ春巻き
あか	食塩 3.0g	ぶたにく、なると、みそ、ロースハム、かつおぶし、ヨーグルト、豆乳	ぶたにく、きぼ、とりにく、みそ	ぎゅうにゅう、とりにく、しらほなまめ、スキムミルク、アーモンド、いわし	ぶたにく、大豆、とうふ、ひじき
き		ラーメン、サラダ油、ラーメンスープ、さとう	こめ、こんにゃく、サラダ油、じゃがいも、さとう	ココアパン、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、ベシヤメルルウ、アレルギー用マヨネーズ	こめ、むぎ、サラダ油、こま、さとう、ごま油、はるさめ
みどり		キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、まいたけ、グリーンピース、しいたけ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり	ほうれんそう、もやし、にんじん、わらび、ゼンマイえのき、たけのこ、ねぎ、こまつな、キャベツ、たまねぎ
こんだて	7 666kcal	8 572kcal	9 665kcal	10 615kcal	11 688kcal
	ごはん	五目うどん	ごはん	ナン	ひじきごはん
	キムチなべ	かぼちゃの天ぷら	けんちん汁	キーマカレー	みそ汁
	ぶたのてりやき	なし	鶏のごま照り焼き	コールスローサラダ	(じゃがいも・わかめ)
	きりぼしだいこん		春雨中華サラダ	おうとう	ほたてフライ
あか	ぶたにく、とうふ、みそ、きぼ、さつまあげ	とりにく、油あげ	とりにく、とうふ、ロースハム	ぶたにく、だいず、ロースハム	とりにく、ひじき、油あげ、わかめ、みそ、あひ、ほたて、にんじん
き	こめ、サラダ油、チグスープの素、ごま油、こま、さとう	うどん、さとう、小麦粉、かたくりこ、サラダ油	こめ、じゃがいも、れんこん、こんにゃく、はるさめ、コーン、さとう、ごま油、こま	ナン、サラダ油、小麦粉、アレルギー用カレーフレーク、コーン、さとう、アレルギー用マヨネーズ	こめ、むぎ、しらたき、サラダ油、さとう、じゃがいも、ごま油、こま、パン粉、小麦粉
みどり	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しいたけ、きりぼしだいこん	しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、かぼちゃ、なし	だいこん、にんじん、きゅうり、もやし	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、おうとう	にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり
こんだて	14	15 616kcal	16 642kcal	17 780kcal	18 631kcal
		スパゲティナポリタン	さつまいもごはん	せわりコッペパン	ごはん
		オニオンスープ	みそ汁	フランクフルト	わかめスープ
		えだまめサラダ	(なめこ・大根)	きのこチャウダー	鶏のからあげ
		オレンジ	とりのしょうがやき	ポテトサラダ	チンジャオロース
あか	スポーツの日	アーモンド	ほうれんそうの		
き		ミニフィッシュ	いそあえ		
みどり		ウインナー、ベーコン、えだまめ、アーモンド、いわし	油あげ、みそ、いわし、とりにく、のり	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、あさり、ベーコン、ロースハム	とりにく、わかめ、ぶたにく
こんだて	21 597kcal	22 558kcal	23 609kcal	24 521kcal	25 693kcal
	ごはん	きつねうどん	ごはん	ミルクパン	ハヤシライス
	みそ汁	ちくわ天ぷら	ホタテ汁	イタリアンスープ	(むぎごはん)
	(キャベツ・あぶらあげ)	フルーツミックス	れんこんのはさみあげ	豆腐ハンバーグ	和風サラダ
	蒸ししゅうまい		大根サラダ	あさりのサラダ	ぶどうゼリー
あか	炒り鶏		さつまいもチップス		
き	油あげ、みそ、ぶたにく、とりにく、とうふ、たまご	とりにく、わかめ、油あげ、ちくわ、あおのり、ヨーグルト	きぼ、ほたて、みそ、ぶたにく、ロースハム	ベーコン、だいず、たまご、ぶたにく、とうふ、チーズ、あさり	ぶたにく、スキムミルク、じゃこ
みどり	こめ、サラダ油、さとう、パン粉、小麦粉	うどん、さとう、サラダ油	こめ、じゃがいも、サラダ油、こんにゃく、さとう、たまご、さつまいも	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、コーン、マカロニ、こめ、むぎ、かたくりこ、さとう、ごま油、こま	こめ、むぎ、サラダ油、じゃがいも、ハヤシフレークの素、さとう、ごま油
こんだて	28	29	30 689kcal	31 563kcal	今月の厚沢部町食材
			ごはん	食パン	お米・じゃがいも まいたけ かぼちゃ・だいこん キャベツ
			とん汁	(いちごジャム)	
			肉コロッケ	かぼちゃシチュー	
			ひじきの炒め煮	肉団子 小松菜のサラダ	
あか			ぶたにく、とうふ、みそ、ほき、とりにく、油あげ、ひじき、だいず	ぎゅうにゅう、とりにく、しらほなまめ、スキムミルク、生クリーム、ロースハム、ひじき	
き			こめ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、パン粉、小麦粉、かたくりこ、しらたき、さとう	食パン、コーン、小麦粉、バター、はるさめ、さとう、ごま油	
みどり			たまねぎ、こほう、だいこん、にんじん	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうが、	

○食材や献立は、気象状況や流通により変更することがあります。○塩分量は麺類の汁を残した量です。○うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。