

10月 給食だより

合志こども園

2022年10月1日～2022年10月31日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
1(土)	三色そばろ丼、かぼちゃの含め煮、わかめの味噌汁、フルーツミックス	クッキー/牛乳、お菓子	鶏ひき肉、鶏卵、わかめ、牛乳	米、大豆油、砂糖	にんじん、絹さや、かぼちゃ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	620kcal 21.4g 17.7g
3(月)	ご飯、ホキのムニエル、ほうれん草ソテー、オニオンスープ	ウエハース/牛乳、ココアクッキー	ホキ、ウインナー、牛乳	米、薄力粉、バター、大豆油、砂糖	ほうれん草、コーン、しめじ、えのきたけ、にんじん	607kcal 20.1g 24.1g
4(火)	ご飯、チキン南蛮、いんげんのお浸し、茄子の味噌汁	ゴーフレット/牛乳、グレープゼリー	鶏肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、大豆油、砂糖、タルタルソース、ふどう	さやいんげん、にんじん、なす、グレープジュース、ぶどう	644kcal 42.0g 23.1g
5(水)	ご飯、マーボー豆腐、ブロッコリーとカニカマのサラダ、えのきと卵のふわふわスープ	オレンジ/牛乳、今川焼き	豚ひき肉、豆腐、かに、まぼこ、鶏卵、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ごまドレッシング	にんじん、しいたけ、ブロッコリー、えのきたけ	613kcal 24.6g 23.0g
6(木)	ご飯、アジの西京焼き、ビーフンソテー、小松菜のすまし汁、バナナ	昆布/牛乳、きな粉カップケーキ	あじ、牛乳、きな粉、鶏卵	米、砂糖、ビーフン、大豆油、薄力粉、有塩バター	キャベツ、ピーマン、にんじん、こまつな、バナナ	679kcal 24.7g 19.2g
7(金)	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、梨	クラッカー/牛乳、プリン	牛肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、大豆油	にんじん、レタス、トマト、コーン、なし	600kcal 17.2g 21.7g
8(土)	焼きそば、ゆでたまご、カリフラワーの味噌汁、フルーツ杏仁	ビスケット/牛乳、お菓子	豚肉、鶏卵、牛乳	中華めん、大豆油、マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、カリフラワー、ねぎ、みかん缶、パイン缶、もも缶	596kcal 21.8g 25.9g
11(火)	ご飯、鮭のバターしょうゆ焼き、厚揚げ豆腐のそばろあん、大根の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、さつま芋蒸しパン	さけ、生揚げ、鶏ひき肉、わかめ、牛乳	米、バター、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、さつまいも	にんじん、しいたけ、グリーンピース	601kcal 27.1g 17.7g
12(水)	ご飯、甘栗コロッケ、ひじきサラダ、ウインナーとキャベツのコンソメスープ	いりこ/牛乳、オレンジゼリー	ひじき、鶏ささ身、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、天津甘栗コロッケ、大豆油、マヨネーズ	きゅうり、赤ピーマン、コーン、キャベツ、オレンジジュース、みかん缶	599kcal 36.6g 13.8g
13(木)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨の和え物、かぼちゃの中華スープ	バナナ/牛乳、黒糖ちんすこう	牛肉、かに、まぼこ、牛乳	米、大豆油、はるさめ、砂糖、薄力粉、黒砂糖、ラード	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、かぼちゃ、コーン、ねぎ	798kcal 20.0g 36.0g
14(金)	さつま芋ごはん、サバの塩焼き、白菜の昆布和え、切干大根の味噌汁、オレンジ	ゴーフレット/牛乳、クリームコンフェ	さば、昆布、わかめ、牛乳	米、さつまいも	はくさい、にんじん、切り干し大根、えのきたけ、オレンジ	538kcal 21.5g 16.3g
15(土)	ゆかりご飯、ちゃんぽん、蒸ししゅうまい、梨	クラッカー/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、蒸ししゅうまい、牛乳	米、中華めん	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、なし	627kcal 21.5g 13.0g
17(月)	ご飯、ポークビーンズ、ポパイサラダ、白菜と人参のコンソメスープ	昆布/牛乳、おふろスク	大豆、豚肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、じゃがいも、大豆油、砂糖、マヨネーズ、ふ、バター	にんじん、ほうれん草、コーン、はくさい、えのきたけ	603kcal 20.4g 29.0g
18(火)	ご飯、かぼちゃハンバーグ、スパゲティ、和風サラダ、パンパンキボタージュ、ロールケーキ	クッキー/牛乳、ハロウィンプリン	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、鶏卵、牛乳	米、パン粉、スパゲティ、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、生クリーム	にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、かぼちゃ	778kcal 28.9g 23.0g
19(水)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、きゅうりのごま酢和え、椎茸と玉葱のすまし汁	りんご/牛乳、バナナマフィン	牛肉、わかめ、かに、かまぼこ、牛乳、鶏卵	米、大豆油、砂糖、ホットケーキミックス、バター	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、バナナ	722kcal 22.1g 31.5g
20(木)	ご飯、赤魚のおろし煮、キャベツと竹輪の和え物、けんちん汁	ウエハース/牛乳、ツナマヨサンド	赤魚、竹輪、豆腐、牛乳、ツナ缶	米、砂糖、ごま油、食パン、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	572kcal 24.4g 19.3g
21(金)	ご飯、照り焼きチキン、さつま芋サラダ、ミルスープ、柿	ビスケット/牛乳、焼きプリンタルト	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ	きゅうり、ほうれん草、にんじん、柿	740kcal 28.1g 31.8g
22(土)	青菜ご飯、きつねうどん、豆腐とツナの小平焼き、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	豆腐、ツナ缶、牛乳	米、うどん、パン粉、かたくり粉	ねぎ、れんこん、にんじん、大根、もも缶、みかん缶	635kcal 21.5g 18.1g

24(月)	ご飯、サバの煮付け、ブロッコリーのツナ和え、さつまいものみそ汁	クラッカー/牛乳、ココアカップケーキ	さば、ツナ缶、牛乳、鶏卵	米、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	ブロッコリー、にんじん、ほうれん草	624kcal 24.2g 20.3g
25(火)	中華丼、レタスのナムル、えのきの中華スープ、オレンジ	ゴーフレット/牛乳、肉まん	豚肉、わかめ、牛乳、肉まん	米、大豆油、砂糖、ごま油、かたくり粉	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、レタス、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	612kcal 19.7g 24.8g
26(水)	ご飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え、麩と玉ねぎの味噌汁	いりこ/牛乳、レモンゼリー	鶏肉、竹輪、牛乳、ゼラチン	米、こんにやく、里芋、大豆油、砂糖、ふ	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、絹さや、ほうれん草、ねぎ、レモン、パイン缶	520kcal 20.6g 18.3g
27(木)	ご飯、ホキの磯辺揚げ、高野豆腐の卵とじ、もやしのすまし汁	バナナ/牛乳、ソルトクッキー	ホキ、あおのり、高野豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	米、薄力粉、大豆油、砂糖、バター	しいたけ、にんじん、グリーンピース、もやし、ねぎ	614kcal 18.2g 24.3g
28(金)	ロールパン、クリームシチュー、和風大根サラダ、りんご	クッキー/牛乳、じゃこちーおむすび	鶏肉、牛乳、プレスハム、しらす干し、チーズ	ロールパン、じゃがいも、大豆油、米	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、りんご	605kcal 24.2g 25.9g
31(月)	ガパオライス、ヤムウンセン、フルーツミックス(タイ料理)	ビスケット/牛乳、パナバロア	合い挽き肉、鶏卵、牛乳	米、ごま油、砂糖、かたくり粉、はるさめ	ピーマン、赤ピーマン、しめじ、マド、きゅうり、レッドオニオン、黒きくらげ、もも缶、さくらんぼ缶、りんご	706kcal 27.8g 25.7g

月平均栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.6g

秋の味覚がおいしい季節になりました

今年も秋の味覚が旬を迎えました。

旬の食材は栄養価が高く、夏野菜には体を冷やす効果が、
逆に冬野菜には体を温める効果があるなど、

その時期の人の体に必要な成分がたくさん詰まっています。

最近ハウス栽培などで、一年中いろいろな野菜を食べることができます、

やはりこの季節だからこそ味わえる旬は日本ならではのものです。

四季の変化に富んだ食文化を大切にしていきましょう。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。

榎福岡県南部給食センター