






10月 こんだて よてい ひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			Ecal - kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
1日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・たまねぎ・グリーンピース	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ごま	だいず・ハム	きゅうり	
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	みかん			みかん	
2日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	ごはん	こめ・むぎ			
	ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ トマト(かんづめ)・グリーンピース	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら	チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
3日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・パセリ	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	つくね・ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・こまつな	
	れいとうりんご			れいとうりんご	
4日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ツナサラダ	ごま・あぶら・さとう	ツナ・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	ツナコロッケ	あぶら	ツナコロッケ		
	にびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ・キャベツ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・ほししいたけ・はくさい・はねぎ	
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	ごはん	こめ・むぎ			
	とりにくこうみゆき (ごまソース)	さとう・ごま	とりにく	ふるね・にんにく トマトピューレ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	みかん			みかん	
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	しょくぱん	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ウィンナー・ベーコン・だいず	にんじん・たまねぎ・トマト(かんづめ) グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	いちごジャム	さとう		いちご	
10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	ごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	にんじんペースト	
	おひたし	ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも・ごま	なまあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・こまつな	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら	ししゃもフライ		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	ごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん グリーンピース	
	みそしる	さといも・ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	りんご			りんご	

17日から31日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの</small>		
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601	
	ごはん	こめ・むぎ				
	いかのこうみやり	ごま	いか・みそ			
	キャベツのソテー	あぶら	ハム			ふるね・にんにく・ねぶか
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご			にんじん・キャベツ
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ			ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ
	いちごミルクデザート	さとう	ぎゅうにゅう			いちご
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601	
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし		
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ		
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー		
★ふるさときゅうしよく★						
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662	
	ごはん	こめ・むぎ				
	かんしょみしまコロッケ	あぶら	かんしょみしまコロッケ			
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ			にんじん・グリーンピース
	たまごスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ・たまご			ほししいたけ・たまねぎ・はねぎ
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648	
	ソフトめん	こむぎこ				
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず スキムミルク・こなチーズ			ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマトかん・パセリ
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ			レタス・キャベツ・きゅうり
	みかん					みかん
★6ねんせい・なかよし6ねんせい★しゅうがくりょこう★						
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640	
	ごはん	こめ・むぎ				
	とりにくとさつまいもとだいずのあげ	あぶら・でんぶん・さつまいも・さとう	とりにく・だいず			ふるね・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・グリーンピース
	おひたし		かつおぶし			こまつな・キャベツ
	みそしる	ごま	あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ			たまねぎ・はねぎ
★1ねんせいほごしゃししよくかい★ ★3ねんせい・なかよし3ねんせい★こうがいがくしゅう★ ★6ねんせい・なかよし6ねんせい★しゅうがくりょこう★						
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714	
	ごはん	こめ・むぎ				
	さんまのかばゆき	あぶら・さとう・でんぶん・ごま	さんまたつたあげ			
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ			ゆでほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ			ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649	
	ごはん	こめ・むぎ				
	やきつくね		キャベツいりひらつくね			
	ツナとはくさいのごまあえ	ごま・さとう	ツナ			こまつな・はくさい・にんじん
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ			たまねぎ・はねぎ
	だいずのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし			にんじん
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638	
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく			こまつな
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま				キャベツ・きゅうり・にんじん
	たまごスープ	でんぶん	とりにく・たまご			ほししいたけ・たまねぎ・パセリ
	みかんタルト	こむぎこ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・カスタードクリーム・たまご			みかん
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675	
	ごはん	こめ・むぎ				
	さかなとナッツのちゅうかあえ	でんぶん・カシューナッツ・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら・だいず			ふるね・にんにく・トマトピューレ・はねぎ
	ナムル	ごまあぶら・ごま				こまつな・キャベツ
	わかめスープ		わかめ			にんじん・たまねぎ・にら
みかん				みかん		
31日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694	
	カレーごはん	こめ・むぎ				
	かぼちゃカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・だいず・ひよこまめ スキムミルク・こなチーズ			ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・グリーンピース
	ツナのドレッシングあえ	さとう	ツナ			きゅうり・キャベツ
	りんごゼリー	さとう				りんご(かんづめ)

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は21回の予定です。