



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 | | | エネルギー 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>しょくひん</small> | <あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small> | <みどりのなかま> おもに体の調子 <small>からだちょうし</small> を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small> | |
| 1日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 592 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | いわしうめ | さとう・でんぷん | いわし | しそ・うめ | |
| | ごまあえ | ごま・さとう | | にんじん・こまつな・キャベツ・とうもろこし | |
| | けんちんじる | こんにやく・じゃがいも・でんぷん | とりにく・あぶらあげ・とうふ・だいず | にんじん・はねぎ | |
| 4日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 620 |
| | あおなごはん | こめ・むぎ・さとう・ごま | かつおけすりぶし | あおな | |
| | きびなごフライ | あぶら・パソコ・ごま・こむぎこ | きびなご | | |
| | キャベツのソテー | あぶら | ハム | にんじん・キャベツ・とうもろこし | |
| | とんじる | こんにやく・じゃがいも | ぶたにく・だいず・とうふ・みそ | にんじん・だいこん・はねぎ | |
| 5日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 692 |
| | カレーごはん | こめ・むぎ | | | |
| | あきやさいカレー | あぶら・さつまいも・カレールウ | 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・しめじ・グリーンピース | |
| | ふくじんづけ | さとう | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん・ふるね・しそ | |
| | フレンチサラダ | あぶら・さとう | チーズ | にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| 6日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さばのこうみやき | ごまあぶら・さとう・ごま | さば | にんにく・ふるね | |
| | にびたし | さとう | | こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ | |
| | みそしる | | なまあげ・みそ・わかめ | たまねぎ・はねぎ | |
| 7日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 659 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | じゃがいものそぼろに | あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん | ぶたにく・だいず | ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| | みそしる | | とうふ・わかめ・みそ | なめこ・はねぎ・ごま | |
| | かつおふりかけ | ごま・さとう | いわしけすりぶし・かつおけすりぶし | | |
| 8日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 701 |
| | バターライス | バター・こめ・むぎ | | | |
| | ハヤシルウ | バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも | ぎゅうにく・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 マッシュルーム・トマト(かん)・グリーンピース | |
| | ツナのドレッシングあえ | あぶら・さとう | ツナ・チーズ | きゅうり・キャベツ | |
| | ラ・フランスゼリー | さとう | | ラ・フランス(かじゅう) | |
| 11日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 655 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | チンジャオロース | あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら | ぎゅうにく | ふるね・にんにく・たけのこ・ピーマン | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぷん | とうふ・たまご | ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ | |
| | ブルーベリーゼリー | さとう | | ブルーベリー | |
| 12日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 584 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | いかのトマトに | あぶら・さとう | いか | にんにく・ふるね・トマトピューレ・たまねぎ・いんげん | |
| | コーンポテト | じゃがいも | バター | とうもろこし | |
| | やさいのスープ | | ベーコン・だいず | たまねぎ・にんじん・キャベツ | |
| 13日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 657 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | なまあげのごもくに | あぶら・さとう・でんぷん | ぎゅうにく・なまあげ・みそ | ふるね・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし | |
| | たまごスープ | でんぷん | とりにく・わかめ・たまご | にんじん・たまねぎ・はねぎ | |
| | のりふりかけ | ごま・さとう | のり | | |
| 14日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 618 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ししゃもたつたあげ | あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう | ししゃも | | |
| | ごまあえ | ごま・さとう | | キャベツ・こまつな | |
| | ぐだくさんじる | こんにやく・じゃがいも | とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ | にんじん・だいこん・はねぎ | |

15日から30日は、裏面をごらんください。

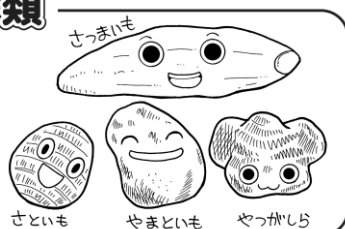
新型コロナウイルス感染症対策として、10月の献立は品数を調整しています。
直接手で食べるパン・果物等の提供は見合わせています。

食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

| さつまいも(生) | さといも(生) | やつがしら(生) | やまといも(生) |
|----------|---------|----------|----------|
| 2.3g | 2.3g | 2.8g | 2.5g |



実りの秋に感謝しよう



| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | エネルギー 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>しょくひん</small> | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small> | |
| 15日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 624 |
| | キャロットライス | バター・こめ・むぎ | | にんじん | |
| | やさいサラダ | あぶら・さとう | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| | ポトフ | じゃがいも | ぎゅうにく・だいず | にんじん・たまねぎ | |
| | とうにゅうプリン | さとう | とうにゅう | | |
| ☆ふるさとぎゅうしょく☆ | | | | | |
| 18日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 602 |
| | くりごはん | くり・こめ・むぎ・ごま | | | |
| | かんしょみしまコロッケ | あぶら・さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぷん | とうにゅう | | |
| | ひじきのいために | さとう・あぶら | だいず・ひじき・とりにく | にんじん・いんげん | |
| | すましじる | | かまぼこ・とうふ | たまねぎ・はねぎ | |
| 19日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 579 |
| | ちゅうかどん(ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | (あなかけ) | あぶら・でんぷん・ごまあぶら | ぶたにく・えび・いか | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ | |
| | (うすらのたまご) | | うすらのたまご | | |
| | ヨーグルトあえ | さとう | ヨーグルト・かんでん | みかん(かんづめ)・パインアップル(かんづめ)・もも(かんづめ) | |
| 20日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 674 |
| | 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・だいず・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 | キャベツ・きゅうり | |
| | みかんゼリー | さとう | | みかん(かじゅう) | |
| 21日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 587 |
| | すきやきごはん | あぶら・さとう・こめ・むぎ | ぎゅうにく | たまねぎ | |
| | あつやきたまご | さとう・あぶら | たまご | | |
| | ツナとこまつなごまあえ | ごま・さとう | ツナ | こまつな・キャベツ・にんじん | |
| | あおりのだんごじる | でんぷん・さとう | とうふ・ほき・たら・ヒメジ・アオサ | たまねぎ・えのき・にんじん・はねぎ | |
| 22日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 691 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | とうふのカレーに | あぶら・カレールウ | ぎゅうにく・とうふ | ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| | ビーンズサラダ | ごまあぶら・さとう | だいず・チーズ | キャベツ・えだまめ・にんじん | |
| | ふじさんゼリー | さとう | | | |
| 25日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 616 |
| | カレーピラフ | バター・こめ・むぎ | ぎゅうにく | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | |
| | オムレツ | でんぷん・さとう・あぶら | たまご・ぎゅうにく・ぶたにく | たまねぎ・にんじん | |
| | こふきいも | じゃがいも | | | |
| | コーンスープ | バター・こむぎこ | 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・ほうれんそう | |
| 26日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 571 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さけのさいきょうやき | マヨネーズ | さけ・みそ | | |
| | にびたし | | | にんじん・キャベツ・こまつな・しめじ・とうもろこし | |
| | みそじる | じゃがいも・ごま | あぶらあげ・みそ・わかめ | たまねぎ・にんじん・はねぎ | |
| 27日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 669 |
| | おやこどん(ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | (おやこどんのく) | さとう | とりにく・たまご | ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース | |
| | みそじる | さつまいも・ごま | みそ | たまねぎ・はねぎ | |
| | ブルーヨーグルト | さとう | れんにゅう・スキムミルク・かんでん | ブルー(かじゅう) | |
| 28日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 725 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さかなとだいずのカシューナッツあえ | あぶら・カシューナッツ・じゃがいも・でんぷん・さとう | だいず・さわら | ふるね・たまねぎ | |
| | みそじる | | あぶらあげ・みそ・わかめ | だいこん・はねぎ | |
| | かぼちゃプリン | さとう・あぶら・でんぷん | | かぼちゃ(ペースト) | |
| ★ 2ねんせい・なかよし 2ねんせい ★ こうがいなくしゅう ★ | | | | | |
| ★ 4ねんせい・なかよし 4ねんせい ★ こうがいなくしゅう ★ | | | | | |
| 29日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 622 |
| | バターコーンライス | バター・こめ・むぎ | | とうもろこし | |
| | じゃがいもとウィンナーのとまとに | バター・こむぎこ・じゃがいも | ベーコン・ウィンナー・だいず・こなチーズ | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト(かん)・グリーンピース | |
| | ドレッシングあえ | さとう・あぶら | ツナ | にんじん・キャベツ・きゅうり | |
| | すりおろしりんご | さとう | | りんご | |



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。

