



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			I初ギ - 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 しよくひん</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>からだ ちょうし ととの しよくひん</small>	
1日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・ごま	だいず・わかめ		
	ツナコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・こめこ	ツナ	たまねぎ	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	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・キャベツ・はねぎ	
2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	とりごぼうピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	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・だいず・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	
	ブルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーン	
3日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
4日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	ごはん	こめ・むぎ			
	カレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・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・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	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
5日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	やきつくね	でんぶん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ	
	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	とうふ・たまご・わかめ	たまねぎ・しめじ	
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	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		みそ	たまねぎ・さつまいも・はねぎ	
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	ごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	あげパン	パン・あぶら・さとう	きなこ		
	はっぼうさい	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	ほししいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・キャベツ・いんげん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	マメマメピラフ	こめ・むぎ	ベーコン・だいず	グリーンピース・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	ベーコン・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	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
15日 (月)	☆ ふるさと きゅうしょく ☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごはん	こめ・むぎ			
	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	とうにゅう		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	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	
こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ			
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	ごはん	こめ・むぎ			
	ハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	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・たまねぎ にんじん・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	チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	りんご			りんご	

17日から31日は、裏面をみてください。

ひつけ	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 ちょうし ととの</small>	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	タコライス (ごはん) (タコライスのぐ)	こめ・むぎ			
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・パセリ・トマトかん	
	ピーチゼリー	さとう		たまねぎ・にんじん・こまつな ももかん	
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき	ごま	さわら		
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	すましじる		わかめ・おさかなとうにゅうだんご	にんじん・たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・でんぷん	のり・ひじき・かつお		
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	ごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのみみじあげ	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			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644
	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	
	ツナのあえもの	ごま・さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	りんご			りんご	
23日 (火)	★ 4ねんせい・なかよし 4ねんせい ★ こうがいぐしゅう ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	ツナごはん	こめ・むぎ・ごま	ツナ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・グリーンピース	
	あつやきたまご	さとう	たまご		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	にくだんごのスープ	はるさめ	にくだんご	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・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	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
25日 (木)	★ 6ねんせい・なかよし 6ねんせい ★ しゅうがくりょこう ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	はるまき	あぶら・はるさめ・こむぎこ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ	
	ツナのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	こまつな・キャベツ・にんじん	
すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・はねぎ		
26日 (金)	★ 6ねんせい・なかよし 6ねんせい ★ しゅうがくりょこう ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	ごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとかんしょとだいずのあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう・ごま	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		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
29日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼす・レモン	
	ちゅうかサラダ	ごま・さとう・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
30日 (火)	★ 3ねんせい・なかよし 3ねんせい ★ しゃかいかけんがく ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	ゆかりごはん	こめ・むぎ・さとう		あかしそ	
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし・はねぎ	
	こんにやくサラダ	こんにやく・ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
みかん			みかん		
31日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	ごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみゆき	ごま	いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶか	
	キャベツのソテー	あぶら	ハム	にんじん・キャベツ	
パンクキンシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		

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22回の予定です。