



# 10月 こんだてよていひょう

2009

ひがししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
1	木	むぎごはん さけのさいきょうやき ひじきのいために とんじる		さけ みそ ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ だいず		むぎ こんにやく マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	600
2	金	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ フルーツ		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ ハム		むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ふるね にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり コーン フルーツ	617
5	月	むぎごはん さんまのかばやき おひたし たまごスープ		さんま たまご		むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ふるね こまつな キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ パセリ	686
6	火	ちゅうかさいはん ハムとにらのちゅうかいため オニオンスープ みかんゼリー		ぶたにく ハム ちくわ たまご ベーコン		ごまあぶら あぶら さとう はるさめ むぎ	こまつな なら はくさい たまねぎ にんじん パセリ	570
7	水	ソフトめん ミートソース フレンチサラダ ふかしいも		ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ハム		バター こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり コーン	671
8	木	むぎごはん ふくめに みそする フルーツ		とりにく なまあげ あぶらあげ とうふ みそ わかめ		むぎ さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん グリーンピース ねぎ りんご	574
9	金	むぎごはん まぐろのミックスあげ ごまあえ かきたまみそする		まぐろ とうふ わかめ みそ たまご		むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん えだまめ こまつな はくさい ねぎ	627
13	火	おやこどん さつまいもとだいずのサラダ		とりにく ハム たまご だいず		むぎ さとう さつまいも マヨネーズ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり	664
14	水	さけときのこのピラフ だいずコロケ やさいソテー コーンスープ		さけフレーク だいず スキムミルク こなチーズ		バター むぎ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ こまつな コーン パセリ	639
15	木	むぎごはん トンク豆腐 ワントンスープ フルーツ		ぶたにく なまあげ わかめ		むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら わんたんのかわ	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい ねぎ フルーツ	625
16	金	ナン ドライカレー フレンチサラダ フルーツ		だいず ぎゅうにく とりにく スキムミルク こなチーズ ハム		あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン フルーツ きゅうり	608
19	月	むぎごはん じゃがいものそぼろに みそする ちりめんつくだに		ぶたにく ちりめんつくだに とうふ みそ		むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ ねぎ	613
20	火	ひじきごはん やきししゃも きりほしだいこんのもの ぐだくさんじる		とりにく ひじき ししゃも あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ		むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	にんじん ほししいたけ グリーンピース ゆでほしだいこん ごぼう だいこん こまつな	599
21	水	チャンポンめん だいがくいも おひたし		ぶたにく えび かまぼこ かつおぶし		あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	ふるね にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい こまつな	676
22	木	むぎごはん にこみハンバーグ こふきいも みそする		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ	624
23	金	むぎごはん なまあげのごもくに みそする フルーツゼリー		ぶたにく なまあげ みそ わかめ		むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ふるね ほししいたけ にんじん コーン ねぎ ほうれんそう パインかん みかんかん	646
26	月	むぎごはん にこみおでん たまごのしょうゆに ツナのあえもの		こんぶ ちくわ さつまあげ たまご ツナ		むぎ さといも さとう こんにやく	だいこん きゅうり キャベツ コーン	577
27	火	むぎごはん さばのしおやき きんぴら みそする		さば さつまあげ あぶらあげ みそ		さとう パター こむぎこ さつまいも	ごぼう こまつな にんじん だいこん	591
28	水	セルフドッグ ゆでキャベツ あきあじシチュー		フランクフルト とりにく		さとう バター こむぎこ さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ まいたけ しめじ グリーンピース	581
29	木	むぎごはん かつおチーズフライ ちゅうかいため やさいスープ フルーツ		かつお チーズ ベーコン		むぎ あぶら ごまあぶら	たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ フルーツ	579
30	金	きのごはん ちくわのいそべあげ やさいソテー すましじる		とりにく とうふ ちくわ たまご あおのり		むぎ こむぎこ あぶら ふ	にんじん ほししいたけ しめじ えのきだけ まいたけ キャベツ こまつな コーン ねぎ	566

☆ お知らせ ☆

- 10月8日(木)・・・4年生は給食がありません
- 10月15日(木)・16日(金)・・・6年生は給食がありません
- 10月20日(火)・・・5年生は給食がありません