



10月 こんだてよていひょう



2009

にししょう

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				栄養価 加-	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
1	木	ポテトミートサンド やさいソテー コーンスープ ミルメーク		ぶたにく ぎゅうにく だいす こなチーズ ｽｷﾞﾈｯｸ		あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン こまつな	613
2	金	たきこみごはん やきししゃも ひじきのいために すましじる デザート		あぶらあげ とうふ ししゃも ひじき ツナ さつまあげ なた		あぶら さとう	ほししいたけ えだまめ にんじん さやいんげん はねぎ	581
5	月	ごはん のりふりかけ なまあげのごもくに みそしる		ぶたにく なまあげ みそ		あぶら さとう でんぷん ごま	ふるね ほししいたけ にんじん コーン はねぎ だいこん こまつな	602
6	火	ごまごはん やきにく ワンタンスープ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン わかめ		ごま ごまあぶら さとう あぶら わんたんのかわ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン はくさい はねぎ もも	594
7	水	ごはん のりのつくだに がんものにつけ ごまあえ ぶたじる		がんも ぶたにく とうふ みそ のりのつくだに		さとう ごま こんにゃく じゃがいも	こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	594
8	木	なめし ちくわのいそべあげ にびたし すましじる アーモンドフィッシュ		ちくわ たまご あおのり とうふ こざかな		こむぎこ あぶら やきふ アーモンド ごま	こまつな はくさい コーン にんじん はねぎ	585
9	金	カレーうどん ポテまめサラダ くだもの		ぶたにく かまぼこ ｽｷﾞﾈｯｸ こなチーズ ハム だいす		じゃがいも マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ えだまめ きゅうり くだもの	660
13	火	ごはん ちりめんつくだに とりにくのあますいために みそしる		とりにく あぶらあげ とうふ みそ ちりめんつくだに		あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン パイン こまつな	645
14	水	ごはん なつとう ふくめに みそしる		とりにく なまあげ みそ わかめ なつとう		さとう こんにゃく じゃがいも やきふ	たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	640
15	木	あげばん はっぼうさい ヨーグルトあえ		きなこ ぶたにく えび いか うすらのたまご ヨーグルト		さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん みかん パイン もも りんご	636
16	金	ごはん ぶたキムチ えのきスープ デザート 《1~4ねん こうがいがかくしゅう》		ぶたにく たまご わかめ ヨーグルト		ごまあぶら でんぷん こむぎこ	はくさい ピーマン たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ はねぎ りんご	630
19	月	さけときのこのピラフ とりのてりやき キャベツソテー ポテトスープ		さけ とりにく ベーコン		バター あぶら じゃがいも	たまねぎ しめじ ふるね にんじん キャベツ パセリ	590
20	火	ごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの		ぶたにく とうふ たまご		あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく ふるね たけのこ ピーマン ほししいたけ コーン はねぎ くだもの	632
21	水	おさくらごはん かぼちゃコロック ゆでキャベツ みそしる ブルーン		みそ あぶらあげ とうふ わかめ		あぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ はねぎ ブルーン	680
22	木	カレーライス フレンチサラダ ふくじんづけ ヨーク		ぶたにく ｽｷﾞﾈｯｸ こなチーズ ハム ヨーク		あぶら じゃがいも さとう	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ	641
23	金	みそラーメン しらすしゅうまい からしあえ		みそ だいす ぶたにく しらす		あぶら ごまあぶら ごま	ふるね にんにく しなちく にんじん キャベツ はねぎ ほうれんそう はくさい コーン	621
26	月	ごはん おちやたまごふりかけ にこみおでん ツナサラダ		こぶ ちくわ たまご ツナ さつまあげ いわしボール		さとう こんにゃく さといも あぶら ごま	だいこん キャベツ きゅうり コーン	681
27	火	チキンピラフ さつまいもとだいすのサラダ しめじスープ		とりにく だいす ハム ベーコン		バター さつまいも マヨネーズ	たまねぎ グリンピース きゅうり にんじん しめじ パセリ	616
28	水	ごはん まぐろのごしきに みそしる くだもの		まぐろ だいす とうふ あぶらあげ みそ わかめ		でんぷん さつまいも あぶら さとう	ふるね チンゲンサイ にんじん はねぎ くだもの	680
29	木	しょくばん ジャム マカロニのクリームに こふきいも やさいスープ 《6ねん しゅうがくりょこう》		とりにく ｽｷﾞﾈｯｸ こなチーズ たまご ベーコン		バター こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも ジャム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	651
30	金	あきのごはん すましじる さんまのしょうがに ほうれんそうとしめじのにびたし くだもの 《6ねん しゅうがくりょこう》		さんま かまぼこ とうふ		さつまいも くり ごま	こまつな しめじ にんじん はねぎ くだもの	595

《16日》 1~4年生は校外学習のため「お弁当」をご用意ください。(※27日予備日)

今月の給食は、21回の予定です。

《29、30日》 6年生は修学旅行です。