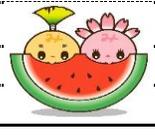


10月 こんだて よていひょう

平成30年度 三島市立南小学校

日にち	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 たんぱく質 g	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
1月	 しょうゆの日 		10月1日はしょうゆの日です。しょうゆは日本の食事に欠かせない調味料です。しょうゆで味付けしたおかずを味わって食べましょう。			572 24.4
	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	わふうハンバーグおろしソースかけ	さとう	ぶたにく とりにく	だいこん はねぎ		
	ひじきのいために じゃがいものみそしる	あぶら さとう じゃがいも	ひじき あぶらあげ だいず みそ とうふ	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな		
2火	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		595 20.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたキムチ	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい もやし たまねぎ		
	はるまき わかめとたまごのスープ	あぶら はるまきのかわ でんぷん	とうふ たまご わかめ	キャベツ たけのこ にんじん チンゲンツアイ		
3水	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		642 26.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのカレーあんかけ	あぶら でんぷん さとう	さば	しょうが		
	ごまあえ さといものみそしる	ごま さとう さといも	あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん はねぎ		
4木	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		610 25.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	えびととうふのチリソース	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく えび 	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はねぎ		
	ナムル あきすいか	ごま さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん すいか		
5金	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		606 26.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきししゃも		ししゃも			
	いそかあえ にくじゃがに	ごま さとう じゃがいも	やきのり ぶたにく	キャベツ こまつな にんじん にんじん しらたき たまねぎ グリンピース		
9火	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		631 20.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あきのみかくカレー	あぶら さつまいも	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ まいたけ		
	ツナサラダ みかんゼリー	さとう ごま さとう	まぐろ	こまつな キャベツ ビーマン コーン みかん		
10水	 めのあいごてー 		10月10日 			554 26.5
	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき		さけ	 		
	はるさめときゅうりのいためもの なまあげのみそしる	あぶら はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	ハム なまあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はねぎ		
11木	まるがたぱん	パン	ぎゅうにゅう		601 24.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	てりやきチキンバーガー	でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん	とりにく			
	さっぱりサラダ バターナッツかぼちゃのスープ	さとう バター	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ		
12金	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		679 28.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	しいたけ たけのこ にんじん はくさい		
	うずらのたまご おおおくまめとじゃこのごまあげ	でんぷん あぶら さとう ごま	うずらたまご おおおくまめ ちりめんじゃこ			
15月	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		600 23.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あじのフライみそソースかけ	あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	あじ みそ			
	キャベツのおかかあえ のっぺいじる	さといも でんぷん	かつおぶし あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぶたかねぎ		
16火	 ふるさときゅうしょくの日 					605 17.0
	チキンピラフ	バター こめ むぎ	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	あぶら さつまいも こむぎこ パンこ				
	ミネストローネスープ りんご	マカロニ	ベーコン	たまねぎ キャベツ セロリー トマト りんご		

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			Ical - kcal たんぱく質g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう いかとカシューナッツのあげに もやしのみそしる なし	こめ むぎ カシューナッツ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいす いか みそ	にんじん しょうが グリンピース にんじん たまねぎ もやし こまつな なし	676 23.7
18 木	ごはん ぎゅうにゅう ポークパオズ きりほしだいこんのサラダ たまごスープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ たまご	キャベツ たけのこ だいこん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん はねぎ	529 21.6
19 金	 おつきみこんだて(10月21日じゅうさんや) 				
19 金	ごはん ぎゅうにゅう おやこどんのく なめこじる おつきみだんご	こめ むぎ さとう しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ きなこ	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース なめこ はねぎ	641 25.7
22 月	ごはん ぎゅうにゅう のりふりかけ とりにくとさつまいものあげに はくさいのみそしる	こめ むぎ ごま さとう アーモンド あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう のり とりにく だいす あぶらあげ みそ	 しょうが にんじん たけのこ グリンピース だいこん にんじん はくさい こまつな	672 22.0
23 火	つなごはん ぎゅうにゅう ちくわのみみじあげ こぶきいも キャベツのみそしる	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	まぐろ ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり とうふ みそ	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース にんじん にんじん しめじ キャベツ チンゲンツアイ	557 23.9
24 水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ごもくにまめ わかめのすましじる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ だいす あぶらあげ こんぶ かつおぶし とうふ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん にんじん はくさい えのきたけ	594 31.7
25 木	ごはん ぎゅうにゅう こんぶのつくだに ちくさやき いものこじる ミニトマト	こめ むぎ さとう ごま あぶら さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ひじき とうふ たまご とうふ みそ	にんじん しいたけ はねぎ ごぼう こんにゃく だいこん ねぶかねぎ ミニトマト	579 23.3
26 金	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース グレイズサラダ かき	ソフトめん あぶら じゃがいも もちこめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす だっしふんにゅう チーズ ハム ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり かき	621 26.0
29 月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき くきわかめのサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さんま わかめ あぶらあげ とうふ みそ	 しょうが キャベツ コーン にんじん だいこん にんじん はねぎ	690 24.2
30 火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ワンタンスープ りんご	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも さとう わんたんのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご だっしふんにゅう	しいたけ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ りんご	610 21.0
31 水	 ハロウィンこんだて 				
31 水	ごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ はくさいのみそしる かぼちゃのむしパン	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう くらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご だっしふんにゅう	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん だいこん にんじん はくさい こまつな かぼちゃ	672 25.5



その他お知らせ

☆食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

☆各学年の欠食日は、日毎の欄に記載してあります。(学年便り等で確認をお願いします。)