

10月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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 火	○	 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。		629 23.8
		ごはん	こめ むぎ	さんま	しょうが		
		さんまのにつけ	さとう	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
		おひたし	さつまいも	とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ		
		さつまいものみそしる			きよほう		
きよほう							
2 水	○	ごはん	こめ むぎ	ぶたにく	キャベツ たけのこ	609 23.4	
		ポークパオズ	こむぎこ	ツナ ヨーグルト	にんじん きゅうり		
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	とうふ たまご	たまねぎ にんじん はねぎ		
		たまごスープ	でんぶん				
3 木	○	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	596 18.4	
		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		キャベツ にんじん コーン		
		さっぱりサラダ	さとう	ベーコン	たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ		
		ミネストローネスープ	マカロニじゃがいも				
4 金	○	ごはん	こめ むぎ	ぶたにく	しいたけ たけのこ にんじん キャベツ	668 26.2	
		ちゅうかどんのく	あぶら でんぶん ごまあぶら	おおふくめ ちりめんじゃこ			
		おおふくめとじゃこのごまあげ	でんぶん あぶら さとう ごま		なし		
		なし					
7 月	○	ごはん	こめ むぎ	ぶたにく えび とうふ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	617 26.0	
		えびととうふのチリソース	あぶら でんぶん さとう		にんじん たけのこ はねぎ		
		ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう	ハム	きゅうり あかピーマン		
		あきすいか			あきすいか		
8 火	○	ごはん	こめ むぎ	さば		627 30.5	
		しおさば		だいず あぶらあげ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん		
		ごもくにまめ	さとう	みそ	もやし たまねぎ もやし こまつな にんじん		
もやしのみそしる							
9 水	○	 めのあいごデー (10月10日)  10月10日					642 25.4
		ソフトめん	ソフトめん	ぶたにく だいず	しょうが にんにく		
		カレーソース	あぶら じゃがいも	だっしふんにゅう チーズ	にんじん たまねぎ パセリ		
		ひじきとこまつなのサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ひじき ハム	もやし こまつな あかピーマン		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう		
10 木	○	ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	571 23.9	
		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		
		こふきいも	じゃがいも	あおのり			
		わかめのすましじる		とうふ みそ わかめ	にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ		
11 金	○	 おつきみこんだて (10月11日じゅうさんや) 					559 26.6
		ごはん	こめ むぎ	とりにく たまご	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース		
		おやこどんのく	さとう	あぶらあげ とうふ みそ	なめこ はねぎ		
		なめこじる		きなこ			
		おつきみだんご	しらたまだんご さとう				

・・・秋すいか(10月7日)・・・

三島市のお隣の町「函南町」では40年以上前から秋すいか(抑制すいか)が栽培されています。本来の旬は夏ですが、すいかの実のなる時期を遅らせ、手間をかけてハウス栽培されています。夏すいかより3ヶ月ほど遅い、9月下旬から10月上旬頃に出荷されます。

秋すいかは夏すいかより少し小玉で、T字のツルを残したまま出荷されるのが特徴です。主に贈答用として関東方面へ出荷されるため、市場に出回る量が少なく、ふだんはなかなか食べる機会がありません。貴重な秋すいかを味わって食べましょう。



・・・バターナッツかぼちゃ・・・

10月28日の「ふるさと給食の日」に、三島でとれたバターナッツかぼちゃを使ってポタージュスープを作ります。名前の通り、ナッツのような風味のあるかぼちゃです。ひょうたんのような形をしていて、かぼちゃと同じように、中には種があります。どんな味がするでしょうか？味わって食べてみましょう。



日	乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I類 - 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	
15	火	ごはん こんぶのつくだに きびなごのフライ ごまあえ じゃがいものそぼろに	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら さとう でんぷん じゃがいも	こんぶ きびなご とりにく	 キャベツ こまつな にんじん しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	620 23.3
16	水	ごはん いかのさらさあげ ぶたにくとはるさめのいためもの さといものみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう さといも	こめ むぎ いか ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが こまつな キャベツ しいたけ たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	592 24.0
17	木	ごはん ぶたキムチ わかめとたまごのスープ りんご	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぷん 	ぶたにく とうふ たまご わかめ りんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさいキムチ にんじん チンゲンサイ	605 25.1
18	金	わかめごはん カラフルたまご焼き やさいのスープに アーモンドフィッシュ	こめ むぎ マヨネーズ さとう バター じゃがいも アーモンド	わかめ たまご ベーコン チーズ ウインナー こざかな	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	612 23.8
21	月	ごはん なまあげとぶたにくのみそいため かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぷん でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ とうふ たまご	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	593 27.2
23	水	ごはん あきのみかくカレー ウインナーとやさいのソテー わせみかん	こめ むぎ あぶら さつまいも 	ぶたにく ヨーグルト ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ グリンピース にんじん キャベツ コーン わせみかん	631 20.4
24	木	ごはん 3年生 給食なし さばのしょうがしょうゆかけ ひじきのいために キャベツのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう	ぶたにく なまあげ みそ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	ねぶかねぎ しょうが にんじん いんげん だいこん にんじん キャベツ はねぎ	671 28.1
25	金	とりごぼうピラフ だいずとナッツのからあげ イタリアンスープ	こめ むぎ バター カシューナッツ じゃがいも あぶら マカロニ	とりにく ベーコン あさり	ごぼう にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース セロリー たまねぎ にんじん トマト	585 21.7
28	月	 まるがたぱん てりやきチキンバーガー わかめサラダ バターナッツかぼちゃのスープ	ふるさときゅうしょくの日  パン でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん さとう あぶら ごま バター	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	三島でとれたバターナッツかぼちゃを使って、ポタージュスープを作ります。どんな味がするかな！？ キャベツ にんじん きゅうり コーン バターナッツかぼちゃ パセリ	672 26.0
29	火	 ハロウィンこんだて  ごはん 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 くるごま	ぶたにく なまあげ  みそ あぶらあげ 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 はねぎ かぼちゃ	707 27.9
30	水	ごはん ししゃものごまあげ いそかあえ 6年生 給食なし にくじゃがに	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも あぶら さとう	ししゃも のり ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	684 26.9
31	木	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 北海道郷土料理 いもだんごしる 6年生 給食なし ミニトマト 	こめ むぎ さとう	こめ むぎ さけ あぶら みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ ミニトマト	564 26.0



☆食材の納品状況により、使用食材、献立内容を変更する場合があります。
☆各学年の欠食日は、毎日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。)