

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	
おつきみこんだて (10月1日 じゅうごや)						
1 木	○	ごはん	こめ むぎ			632 22.6
		にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
		みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん キャベツ はねぎ	
		やさいふりかけ	さとう あぶら	かつお	きょうな かぼちゃ しそ	
		おつきみゼリー	さとう みずあめ	かんてん	みかん ぶどう	
2 金	○	ごはん	こめ むぎ			661 21.9
		さんまのかばやき	でんぶん さとう ごま	さんま		
		おひたし			はくさい こまつな にんじん	
		さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
5 月	○	ごはん	こめ むぎ			648 23.0
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース	
		フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	
		なし			なし	
6 火	○	ごはん	こめ むぎ			611 22.5
		くろはんぺんのおちゃフライ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	さば いわし たら	せんちゃ	
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく さつまあげ	だいこん キャベツ にんじん	
		すましじる		あさり とうふ	にんじん えのきだけ はねぎ	
		みかん			みかん	
7 水	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			615 26.4
		みそラーメンスープ	あぶら ごまあぶら ごま	みそ ぶたにく なると	しなちく にんじん キャベツ とうもろこし はねぎ	
		ぎょうざ	こむぎこ こめこ でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんにく	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ チンゲンサイ にんじん	
		アーモンドフィッシュ	さとう アーモンド ごま	いわし		
2年生 給食なし 8 木	○	ごはん	こめ むぎ			645 29.5
		ちゅうかどんのく	あぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ さやいんげん	
		うすらたまご		うすらたまご		
		ハムとチンゲンサイのスープ	でんぶん ごまあぶら	ハム とうふ わかめ	チンゲンサイ	
		ミルクプリン	プリンのもと	スキムミルク ぎゅうにゅう		
めのあいごてー (10月10日)						
9 金	○	ごはん	こめ むぎ			629 22.4
		がんものにつけ	さとう	がんもどき		
		ツナのあえもの	さとう ごま	まくろ	キャベツ こまつな にんじん	
		とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
		こんぶのつくだに	みずあめ ごま	こんぶ		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
12 月	○	ごはん	こめ むぎ			670 22.4
		げんきどんのく	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
		りんごタルト	さとう こめこ みずあめ コーンフラワー でんぶん ショートニング	とうにゅう	りんご	
13 火	○	ごはん	こめ むぎ			622 22.5
		とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	
		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	みそ わかめ	だいこん はねぎ	
14 水	○	ごはん	こめ むぎ			576 28.3
		さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ		
		きんぴらごぼう	あぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん	
		すましじる		かまぼこ とうふ	だいこん えのきだけ はねぎ	
		かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおぶし		

きのこ



※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

秋の味覚を味わいましょう!!



日にち	牛乳	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>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
			おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	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>	
15 木	○	ごはん	こめ むぎ			683 27.0
		マーボーどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ	
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり にんじん とうもろこし	
		かたぬきチーズ		チーズ		
16 金	○	ひじきごはん	こめ むぎ	ひじき	にんじん ほししいたけ さやいんげん	546 23.7
		あつやきたまご	さとう	たまご		
		ごもくまめ	こんにゃく さとう	だいず とりにく ちくわ こんぶ	ごぼう にんじん グリーンピース	
		みそしる		みそ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい はねぎ	
19 月	○	ごはん	こめ むぎ			621 24.6
		ししゃもフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ししゃも		
		きのこのいためもの	あぶら	ぶたにく	えのきたけ エリンギ チンゲンサイ	
		みそしる		なまあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	
		のりのつくだに	さとう みずあめ でんぷん	のり		
20 火	○	ごはん	こめ むぎ			653 26.7
		トンクドウフ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ほししいたけ にんじん さやいんげん	
		わんたんスープ	わんたんのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん はねぎ	
		みかん			みかん	
21 水 	○	ロールパン	パン	スキムミルク (パン)		581 23.4
		ポテトミートサンド	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく だいず こなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ	
		キャベツソテー	あぶら		キャベツ にんじん とうもろこし	
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ しめじ こまつな	
		シークワサーゼリー	さとう		シークワサー	
22 木	○	ごはん	こめ むぎ			601 23.6
		しらす入りしゅうまい	さとう オイスターソース こむぎこ	たら しらす	たまねぎ	
		なすのみそあんかけ	あぶら さとう でんぷん	とりにく だいず みそ	なす にんじん	
		こまつなのかきたまスープ	でんぷん	たまご	えのきたけ たまねぎ こまつな	
23 金 	○	。。。ふるさと給食の日。。。				636 25.7
		ごはん	こめ むぎ			
		さばのおろしかけ	あぶら でんぷん さとう	さば	しょうが だいこん	
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
26 月	○	ごはん	こめ むぎ			636 25.7
		さわらのレモンしょうゆあえ	あぶら でんぷん さとう	さわら だいず	レモン にんじん えだまめ	
		みそしる		あぶらあげ みそ	なす にんじん たまねぎ はねぎ	
		なし			なし	
27 火	○	とりごぼうピラフ	こめ むぎ あぶら	とりにく	ごぼう にんじん マッシュルーム グリンピース	633 20.4
		スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ		キャベツ きゅうり	
		イタリアンスープ	マカロニ	ベーコン あさり	セロリー たまねぎ にんじん トマト	
		ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
28 水 6年生 給食なし	○	ごはん	こめ むぎ			533 25.6
		さわらのてりやき		さわら	しょうが	
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし	
		みそしる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ	
29 木 6年生 給食なし	○	ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース	566 23.4
		ちくわのもみじあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ たまご	にんじん	
		こぶきいも	じゃがいも			
		すましじる		とうふ わかめ	にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	
30 金	○	ハロウィンこんだて (10月31日)				673 24.5
		ごはん	こめ むぎ			
		かぼちゃがたハンバーグ (トマトソース)	さとう でんぷん さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	
		やさしいソテー	あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし	
パンプキンポタージュ	バター こむぎこ あぶら	ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ			

