



10がっ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈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>しよくひん</small>	おもにからだ <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだ <small>からだ</small> のちようし <small>ちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
	十五夜献立	今年の十五夜は10月1日です。十五夜は別名「いも名月」とも呼ばれます。それにちなんで、今日は旬の里芋を使った献立です。			
1 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			634 kcal 22.3 g 21.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりにくとさといものあげに	★さといも・てんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	とりにく	にんじん・さやいんげん・しょうが	
	おかかあえ		かつおぶし	キャベツ・チンゲンサイ	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・★はねぎ	
	じゅうごやデザート	さとう	かんてん	みかんかじゅう・ぶどうかじゅう	
2 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			621 kcal 25.6 g 19.9 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	てんぷん・さとう・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく	たまねぎ・はくさい・こまつな・たけのこ ☆しいたけ・にんにく・しょうが	
	いんげんまめとジャコの あまからあえ	あぶら・てんぷん・ごま・さとう	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		
	くだもの			りんご	
5 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			595 kcal 24.1 g 19.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	
	きのこソース	あぶら・さとう		マッシュルーム・たまねぎ・トマトピューレ	
	あおなのじゃこサラダ	ごまあぶら・さとう	ちりめんじゃこ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも・あぶら	ベーコン	たまねぎ・★はねぎ	
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
6 (火)	☆5年2組は社会科見学のため給食がありません。				586 kcal 24.3 g 23.7 g 2.1 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さんまのしおやき		さんま		
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	さんしょくあえ	ごま・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
かきたまスープ	てんぷん	たまご	ほうれんそう・たまねぎ・えのきだけ		
7 (水)	☆5年3組、なかよし11組は社会科見学のため給食がありません。				642 kcal 25.9 g 22.3 g 3.7 g
	ソフトめん	☆こむぎこ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも・カレールウ・あぶら	☆ぎゅうにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・しょうが にんにく・パセリ	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう・ごま		キャベツ・こまつな・とうもろこし・きゅうり	
あじつけこざかな	ごま	かたくちいわし			
8 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			626 kcal 27.7 g 21.2 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マーボドウフ	てんぷん・さとう・あぶら	とうふ・☆ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・★はねぎ ☆しいたけ・しょうが・にんにく	
ポテたまサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり		
9 (金)	目の愛護デー献立				657 kcal 26.3 g 23.2 g 2.2 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・さとう・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが	
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・アーモンド さとう	ハム	かぼちゃ・きゅうり	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	キャベツ・こまつな	
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		
12 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			566 kcal 21.5 g 13.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	☆ぶたにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
きつかみかん			みかん		
13 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			578 kcal 26.8 g 21.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さげのキャロットやき	マヨネーズ・パンこ	さげ	★にんじん	
	ひじきのいために	さとう・ごま・あぶら	だいず・さつまあげ・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
みそしる		みそ・くわわかめ・あぶらあげ	だいこん・えのきだけ・★はねぎ		
14 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			583 kcal 20.4 g 21.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あげだしどうふ	あぶら・てんぷん	とうふ・ゼラチン(ぶた)		
	にくみそあん	さとう・てんぷん	☆ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんにく・しょうが	
	ぐだくさんじる	★さつまいも	みそ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・★はねぎ	
ミニトマト			★ミニトマト		
15 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			543 kcal 21.2 g 16.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いわしのトマトに	さとう・こめこ	いわし	たまねぎ・トマトピューレ・レモンかじゅう	
きりぼしだいこんのもの	あぶら	まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	にんじん・きりぼしだいこん・いんげん ☆しいたけ		
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈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>しよくひん</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>からだちようし</small>	
16 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			620 kcal 26.0 g 24.0 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ビビンバ				
	にくいため いりたまご ナムル	さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら さとう・あぶら ごま・ごまあぶら	☆ぎゅうにく・みそ ☆たまご	ぜんまい・☆たけのこ・にんにく・しょうが こまつな・☆もやし・にんじん たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
	ワカメスープ	あぶら	わかめ・とりにく		
19 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			674 kcal 27.0 g 21.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに みそしる	さとう・でんぶん・あぶら ★さつまいも	なまあげ・☆ぶたにく・みそ くきわかめ・みそ	にんじん・いんげん・☆しいたけ・しょうが たまねぎ・★はねぎ	
	ピーチゼリー	さとう		もも (かんづめ)	
20 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			588 kcal 25.4 g 19.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちくわのみじあげ	☆こむぎこ・あぶら	ちくわ・☆たまご・あおのり	★にんじん	
	ツナとおおなのごまあえ みそしる	ごま・さとう ごま・さとう	まぐろあぶらづけ とうふ・みそ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん なめこ・★はねぎ	
	のりふりかけ	ごま	のり		
21 (水)	ホットドッグ				634 kcal 26.3 g 28.7 g 3.5 g
	ロールパン	☆こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
	フランクフルト (ごまソース)	ごま・さとう	ぶたにく		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん	
クラムチャウダー	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・しろはなまめ・あさり チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ		
22 (木)	★5年1組、なかよし12組は社会科見学のため給食がありません。				626 kcal 23.7 g 23.1 g 2.3 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのレモンしょうゆあえ	でんぶん・あぶら・ごま・さとう	さわら・だいず	レモンかじゅう・しょうが	
	あおなとしめじのびたし みそしる	★さといも	あぶらあげ みそ・わかめ	キャベツ・こまつな・★しめじ たまねぎ・★はねぎ	
23 (金)	静岡県産の食べ物を 味わおう！ 静岡県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合さんから浜名湖産のうなぎの蒲焼きを無償でいただきました。味わっていただきましょう。				545 kcal 22.8 g 18.8 g 2.3 g
	うなたまどん				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ	浜名湖育ちのうなぎです！		
	うなぎかばやき きんしたまご	さとう でんぶん・さとう・あぶら	うなぎ たまご		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
26 (月)	おひたし		かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	すましじる	あぶら・じゃがいも・でんぶん・さとう	わかめ・タラ・とうにゅう	たまねぎ・★はねぎ	
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
27 (火)	ごぼういりハッシュドポーク	ハヤシルウ・☆こむぎこ・バター・あぶら	☆ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう チーズ・★なまクリーム	たまねぎ・ごぼう・にんじん トマト (かんづめ)・グリーンピース・にんにく しょうが	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・とうもろこし・きゅうり・レタス	
	十三夜献立 10月29日は十三夜です。十五夜に次いで美しい月が見られる十三夜は別名「葉名月」とも言われます。十三夜献立は、旬の葉を使った葉おこわです。				
	くりおこわ	★こめ・もちごめ・くり	とりにく	にんじん	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
28 (水)	しらすいりシューマイ	こむぎこ・さとう	タラ・ぶたにく・☆しらす・だいずこ	たまねぎ・しょうが	
	おひたし		かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	おつきみだんごじる	しらたまだんご・じゃがいも	あぶらあげ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	★6年生は修学旅行のため給食がありません。				
29 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			611 kcal 24.6 g 22.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりにくのプレザー	バター・☆こむぎこ	とりにく・★なまクリーム	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・パセリ	
	こぶきいも やさしいスープ	じゃがいも あぶら	あおのり ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	コーンピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	ベーコン・だいず	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
30 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			635 kcal 21.3 g 24.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さつまいもとだいずのサラダ	★さつまいも マヨネーズ (たまご不使用)・さとう	だいず	きゅうり	
	かぼちゃのクリームスープ	☆こむぎこ・バター	とりにく・★ぎゅうにゅう・しろはなまめ チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・マッシュルーム・にんじん パセリ	
	きっかみかん			みかん	

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。