10月 こんだてよていひょう

2021
三島市立錦田小学校

ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき ＜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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	食もつアレルギー
1（金）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		615 24.0	
	ソフトめん		こむぎこ				
	ミートソース		バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマトソース トマトピューレ・パセリ にんにく・しょうが		バター こなチーズ トマトソース トマトピューレ
	じゃがいものちゅうかサラダ		じゃがいも・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん		
	アーモンドフィッシュ		アーモンド・ごま・さとう	いわし			いわし
4（月）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		597 20.4	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	あげだしどうふのやさいあんかけ	あげだしどうふ	でんぷん・あぶら	とうふ			とうふ
		あんかけ	あぶら・でんぷん	ハム	たまねぎ・たけのこ・にんじん えのき・いんげん		たけのこ
	すいとんじる		こむぎこ	とりにく・あぶらあげ	はくさい・だいこん・にんじん ほししいたけ・はねぎ		あぶらあげ
	ミニトマト				ミニトマト		ミニトマト
5（火）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		612 25.1	
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ちゅうかどんのぐ	ごまあぶら・でんぷん・あぶら	ぶたにく・いか	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・きくらげ・たけのこ さやいんげん		いか たけのこ
		うずらのたまご		うずらのたまご			うずらのたまご
	おこのみまめ		でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ			きなこ
6（水）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		631 27.6	
	こくとういりうずまきパン		こむぎこ・こくとう・さとう ショートニング	スキムミルク			スキムミルク
	ポークビーンズ		こむぎこ・バター・あぶら じゃがいも	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリンピース トマトソース		だいず トマトソース
	ツナサラダ		あぶら・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		まぐろ
	にゅうさんきんいんりょう		さとう	スキムミルク			スキムミルク
7（木）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		597 28.1	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さけのキャロットやき		マヨネーズ (※)大豆油を使用しています	さけ	にんじん・パセリ		さけ マヨネーズ
	きりぼしだいこんのいためもの		あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん		
	みそしる		さといも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		あぶらあげ
8（金）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		628 20.2	
	ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトソース グリンピース・にんにく・しょうが		トマトソース
	グリーンサラダ		あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ブルーベリーゼリー		さとう	かんてん	ブルーベリー		
11（月）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		656 26.4	
	キャロットライス		こめ・むぎ		にんじん		
	とりにくのホワイトソース		バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・こまつな・マッシュルーム とうもろこし・にんにく・しょうが		バター ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク
	やさいスープに		じゃがいも	ウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ		
12（火）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		570 23.4	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ちくわのいそべあげ		こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり			ちくわ
	やさいとハムのソテー		あぶら	ハム	キャベツ・こまつな・にんじん しめじ・とうもろこし		
	とんじる		じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		とうふ
	のりふりかけ		ごま・さとう	のり			
13（水）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		625 23.6	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	マーボーとうふ		ごまあぶら・でんぷん・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず みそ	たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ にんにく・しょうが		とうふ だいず
	ちゅうかサラダ		ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	レモンゼリー		さとう・みずあめ		レモンかじゅう		
14（木）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		539 23.8	
	ひじきのたきこみごはん		こめ・むぎ・さとう	ひじき・とりにく	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん		
	やきししゃも			ししゃも			ししゃも
	にびたし		さとう		こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし		
	ごまふうみみそしる		ごま	なまあげ・くきわかめ・みそ	はくさい・はねぎ		なまあげ

＊ お知らせ ＊

★１０月２５日（月）は、５年生は校外学習です。

＊ 今月の給食は21回です。＊ 15日から29日は、裏面をご覧ください。
＊ 献立は天候等により、変更になることがあります。

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(kcal) たんぱく質(g)	食もつアレルギー
		＜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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 24.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ		
	こふきいも	じゃがいも				
	やさいときのこのスープ		ベーコン	ほうれんそう・だいこん・にんじん えのき・しめじ		
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 17.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう みずあめ・あぶら(大豆油) ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ にんにく		だいずあぶら たけのこ
	かいそういりサラダ	ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	こまつな		あぶらあげ
	かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし			かつおぶし いわしぶし
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 24.6	
	ぶうちゃんどん むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶうちゃんどん ぐ	しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・こまつな ねぶかねぎ・しょうが		
	けんちんじる	こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		とうふ
	チョコプリン	ココア・さとう・みずあめ	とうにゅう・だいずこ			とうにゅう だいずこ
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 25.3	
	くりおこわ	こめ・もちごめ・くり・さとう	とりにく	ほししいたけ		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	たら	こまつな		たら
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・あぶらあげ ちくわ	ごぼう・にんじん・グリンピース		だいず あぶらあげ ちくわ
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・なめこ・はねぎ		
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 19.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・でんぷん さとう・パンこ あぶら(大豆油)	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ		だいずあぶら だいずこ
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	さとう・ごま	まぐろ	きりぼしだいこん・にんじん こまつな		
	すまししる		かまぼこ・とうふ・わかめ	えのき		かまぼこ とうふ
	プルーンヨーグルト		ヨーグルト	プルーンかじゅう		
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 18.9	
	チキンカレー むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チキンカレー ルウ	じゃがいも・あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース 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・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	みかんゼリー	さとう		みかん(かんづめ)		
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		697 26.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・あぶら さとう	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん		たけのこ
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな		あぶらあげ
	なっとう		なっとう			なっとう
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 21.9	
	げんきどん むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	げんきどん ぐ	あぶら・さとう	ぶたにく	だいこん・にんじん・たまねぎ こまつな・ごぼう		
	みそしる	じゃがいも	みそ・なまあげ・わかめ	はねぎ		なまあげ
	いちごミルクデザート	さとう	にゅうせいひん	いちごかじゅう		にゅうせいひん
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 27.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが		さば
	ごもくきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん		さつまあげ
	かきたまじる	でんぷん	たまご・とうふ	こまつな・にんじん・えのきたけ		たまご とうふ
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.8	
	タコライス むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	タコライス ぐ		ぶたにく・だいず・ひよこまめ	たまねぎ・ピーマン・トマト		トマト
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	ラムネがたチーズ		チーズ			チーズ
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.5	
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん		バター まぐろ
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・こまつな		
	パンプキンシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		バター・ぎゅうにゅう こなチーズ
	ハロウィンデザート	さとう	とうにゅう・だいずこ	かぼちゃ		とうにゅう だいずこ