



10月

きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		618 326
	ぎゅうにゅう			さば		ふるね	
	さばの塩焼き			だいたす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・グリーンピース	
	ひじきの炒め煮	さとう	あぶら	とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ	
	みそ汁	さといも		あおのりボール			
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		568 331
	ぎゅうにゅう						
	しらすしゅうまい	きょうりきこ	ラード	たら	しらす	たまねぎ・ふるね	
	ちゅうかあえ	こむぎこ・さとう		だいたすのこな			
	肉団子のスープ	キャッサバでんぷん	ごまあぶら・ごま			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		さとう	ごま	とうふ・あらびきつくね		にんじん・たまねぎ・はねぎ	
3 (水)	ひらうどん	うどん(こむぎこ)			ぎゅうにゅう		622 426
	ぎゅうにゅう						
	カレーうどん	カレールウ		ぶたにく・かまぼこ	こなチーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ツナのあえもの	さとう		あぶらあげ		にんにく	
	プルーンヨーグルト			まぐろみずに	ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
						プルーン	
4 (木)	ごもくおこわ	こめ・もちごめ		とりにく		ごぼう・にんじん	569 507
	ぎゅうにゅう	さとう			ぎゅうにゅう		
	やきししゃも				カラフトししゃも		
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな・えのきたけ	
	みそしる	じゃがいも		みそ・なまあげ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		542 354
	ぎゅうにゅう						
	がんものにつけ	さとう・でんぷん	あぶら	とうふ	ひじき	にんじん・ごぼう	
	おひたし					こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	じゃがいも		ぶたにく・みそ		だいこん・にんじん・ごぼう	
		こんにゃく		とうふ		はねぎ	
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		560 360
	ぎゅうにゅう						
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	コロッケソース	パンこ・さとう					
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	すましじる			かつおぶし		たまねぎ・はくさい・にんじん	
				かまぼこ		こまつな	
10 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		615 363
	ぎゅうにゅう						
	いわしのソースあえ	さとう・でんぷん	あぶら	いわし			
	にびたし	パンこ					
	みそしる	さとう		なまあげ・みそ		こまつな・にんじん・しめじ	
	ブルーベリーゼリー			だいたす		えのきたけ・はねぎ・はくさい	
						ブルーベリー	
1年生は校外学習のため給食はありません。							
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		636 312
	ぎゅうにゅう						
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・しいたけ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	グリーンピース	
	くだもの					みかん	
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		622 345
	ぎゅうにゅう						
	とりにくとさといものあげに	さといも・でんぷん	あぶら	とりにく・だいたす		ふるね・しいたけ・にんじん	
	おひたし	さとう				さやいんげん	
	だいこんのスープ		ごま	ベーコン・とうふ		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
						えのきたけ・はねぎ・だいこん	
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		632 370
	ぎゅうにゅう						
	さんまのかばやき	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	さんま		キャベツ・こまつな・にんじん	
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん・えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
	すましじる			かまぼこ・とうふ			
16 (火)	チキンバーガー(マーガリンいりまるパン)	こむぎこ	ショートニング		スキムミルク		655 303
	ぎゅうにゅう	さとう・グラニュー糖			ぎゅうにゅう		
	チキンバーガー(フライドチキン)	でんぷん	あぶら	とりにく・だいたすのこな			
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ポークウィンナー		にんじん・たまねぎ・はくさい	
4年生は市内音楽会のため、給食はありません。							
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		616 278
	ぎゅうにゅう						
	すぶた	でんぷん・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		たけのこ・たまねぎ・しいたけ	
	ワンタンスープ	さとう				ピーマン・にんじん・ふるね	
	くだもの	ワンタンのかわ	ごま	ポークハム	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
						りんご	

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。

18日からは、裏面を見てください。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
18 (木)	だいずわかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にびたし つみれじる	こめ・むぎ		だいず わかめ ぎゅうにゅう		こまつな・もやし・とうもろこし ごぼう・にんじん・たまねぎ・はねぎ	559 345
～ 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 ～							
19 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にじますのしおこうじやき きんぴら みそしる のりふりかけ	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん・さやいんげん こまつな	561 377
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ツナとキャベツのごまあえ くたくさんじる	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	にんにく・ふるね キャベツ・にんじん ごぼう・はねぎ・たまねぎ	617 336
23 (火)	チキンピラフ ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのサラダ キャベツのスープ イチゴミルクデザート	こめ・むぎ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ・たまねぎ・えのきたけ にんじん いちごかしゅう	584 301
6年生は修学旅行のため、給食はありません。							
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくどん みそ汁 フルーツゼリー	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	ふるね・たまねぎ・ねぎ えのきたけ・はねぎ パイン缶・みかん缶	615 300
6年生は修学旅行のため、給食はありません。							
25 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にびたし みそしる こんぶのつくだに	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	こまつな・もやし・とうもろこし たまねぎ・はねぎ	601 329
26 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス グレイズサラダ	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん トマト・グリル・にんにく・ふるね キャベツ・きゅうり	656 330
29 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ ごまソース こまつなソテー ミネストローネスープ	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	こまつな・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・はくさい・トマト・パセリ	619 339
30 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ おろしあん けんちんじる くだもの	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しょうが だいこん だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう りんご	570 336
31 (水)	コーンピラフ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ パンプキンシチュー パンプキンババロア	こめ・むぎ	あぶら	ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・にんじん グリンピース キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・パセリ かぼちゃ	616 313

今月は、22回の予定です。



給食室では、給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ぜひご覧ください。

三島市立徳倉小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立徳倉小学校 検索