

# 中郷小こんだてよていひょう 10月



\* 毎日のできあがった給食メニューは三島市のホームページからもご覧になれます。

2009

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん
1	木	チキンピラフ マセドニアンサラダ たまごスープ	とりにく チーズ たまご ハム	こめ むぎ パター マヨネーズ ジャがいも	たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ほうれんそう
2	金	みしまコロッケ みそしる ゆでキャベツ のりつくだに デザート	ベーコン とうふ みそ わかめ のりつくだに	こめ むぎ あぶら みしまじゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん
5	月	くいおこわ ちくわのいそべあげ ごまあえ すましじる	ちくわ とうふ かまぼこ たまご	せきはん くり さとう ごま	こまつな にんじん はねぎ はくさい
6	火	さばのこうみやき みそしる しめじのおひたし	さば あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	にら ほうれんそう しめじ なす ねぎ
7	水	ジャージャーめん くだもの さつまいもとだいずのサラダ	ぶたにく だいず ハム みそ	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さつまいも	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ ねぎ なし
8	木	あきあじシチュー りんごサラダ おこのみまめ	とりにく いんげんまめ きなこ	パン バター あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんご
9	金	おやこに みそしる てづくりデザート	とりにく とうふ わかめ たまご みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ みかん缶 パイン缶
13	火	さんまのしょうがに とんじる やさいのすみそあえ くだもの	さんま ぶたにく いか みそ とうふ	こめ むぎ さとう さといも しらたき	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん みかん
14	水	さつまいもピラフ わかめスープ オムレツやさいあんかけ	オムレツ わかめ ウィンナソーセージ	こめ むぎ さつまいも バター さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にら ピーマン しめじ
15	木	ふくめに こぶつくだに みそしる くだもの	とりにく なまあげ とうふ みそ こぶつくだに	こめ むぎ さとう こんにゃく ジャがいも	にんじん いんげん なめこ みつば りんご
16	金	チルドッグ キャベツソテー かぼちゃのスープ	フランクフルトソーセージ ベーコン チーズ	パン さとう でんぷん ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ ねぎ
19	月	トンクドウフ ワンタンスープ ふりかけ くだもの	ぶたにく なまあげ わかめ ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン	にんじん いんげん ねぎ はくさい みかん
20	火	ちゅうかさいはん オニオンスープ ハムとにらのちゅうかいため	ぶたにく ハム ちくわ たまご ベーコン	こめ むぎ あぶら はるさめ	こまつな にら はくさい たまねぎ にんじん
21	水	てんぷらうどん (サクラエビ) おひたし おしパン(さつまいも入り)	とりにく さくらえびいりかきあげ	うどん さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ にんじん ねぎ こまつな コーン缶
22	木	さけとこのこのピラフ ゆでキャベツ さといもコロッケ みそしる	さけ みそ とうふ わかめ	こめ むぎ コロッケ バター あぶら	たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ
23	金	カレーライス ふくじんづけ フレンチサラダ デザート	ぶたにく スキムミルク チーズ	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ レタス キャベツ きゅうり ふくじんづけ
26	月	マーボードウフ パンサンスー	ぎゅうにく ぶたにく ハム とうふ みそ わかめ たまご	こめ むぎ でんぷん あぶら はるさめ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり しいたけ
27	火	わかめごはん にびたし きびなごフライ かきたまじる	きびなご とうふ わかめ ちくわ たまご	こめ むぎ あぶら さとう	こまつな にんじん しめじ ねぎ
28	水	にこみおでん ふりかけ ツナのあえもの くだもの	ちくわ さつまあげ こぶ たまご ツナ ふりかけ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう	だいこん きゅうり キャベツ コーン みかん
29	木	やきそば にくまん きのこスープ くだもの	ぶたにく いか ベーコン	ちゅうかめん あぶら	キャベツ にんじん もやし たけのこ たまねぎ りんご
30	金	さかなのちゅうかあえ キャベツのドレッシング チンゲンサイスープ	まぐろ だいず わかめ みそ ベーコン とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり チンゲンサイ



こんなかたちになるでしょう

## 学校でも 「みしまコロッケ」!!

おいしいみしまのじゃがいもを使った「みしまコロッケ」を中郷小学校の給食室でも2日(金)に作ります。じゃがいもに混ぜるものはベーコンと玉葱です。衣にはたまごを使いません。丸いボール型です。このコロッケの名前を子供からも募集します。かわいいなまえをつけてネ

10月1日(木) 5年生社会科見学

10月15日(木)16日(金) 6年生修学旅行

10月29日(木)1~4年生 秋の校外学習

\* 10月は学校の外に出かける行事があります。  
ご家庭では愛情のこもったお弁当をご用意下さい。