



10月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I栄養 - (kcal) たんぱくしつ(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		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに みそしる かつおふりかけ じゅうごやデザート				ぎゅうにゅう		600 20.7
2日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ パンサンスー くだもの				ぎゅうにゅう		685 25.9
5日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきつくね ごまあえ みそしる				ぎゅうにゅう		580 20.0
6日 (火)	ぎゅうにゅう ツナピラフ オムレツ ケチャップソース コーンスープ ブルーベリーゼリー				ぎゅうにゅう		643 23.9
7日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのカレーチーズ焼き おひたし ぐだくさんじる くだもの				ぎゅうにゅう		600 27.0
8日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもフライ きんぴら みそしる				ぎゅうにゅう		640 23.0
9日 (金)	ぎゅうにゅう ピビンバ (むぎごはん) ピビンバ (にく) ピビンバ (たまご) ピビンバ (やさい) わかめスープ				ぎゅうにゅう		590 23.4
12日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのかば焼き にびたし みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		630 21.5
13日 (火)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ハムとにらのちゅうかいため きんしたまご ポテトスープ ソフトクリームヨーグルト				ぎゅうにゅう		610 24.5
14日 (水)	ぎゅうにゅう セルフドッグ (げんまいいりロールパン) セルフドッグ (フランクフルト) キャベツのソテー あきあじシチュー				ぎゅうにゅう		650 24.3
15日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしおこうじ焼き ごもくまめ とんじる				ぎゅうにゅう		650 29.0
16日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる のりふりかけ くだもの				ぎゅうにゅう		650 26.8



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補料 - (kcal) たんぱく しつ(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		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
19日 (月) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 20.3
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ		とりにく・あぶらあげ		にんじん・ほししいたけ	
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく・かつおだし		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる			みそ・とうふ・あぶらあげ	わかめ	えのき・はねぎ	
21日 (水) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・コーン・はねぎ	
	くだもの					きっかみかん	
22日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 20.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとさつまいものあげに	さつまいも・さとう	あぶら	さわら・だいず		ほししいたけ・にんじん・たけのこ	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
23日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 23.0
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	ドライカレー	あぶら	あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
26日 (月) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		670 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
27日 (火) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 21.5
	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		にんじん・たまねぎ・コーン	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・さとう	マヨネーズ	だいず・ハム		きゅうり	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのき・パセリ	
28日 (水) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 25.8
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ					
	みそラーメン(しる)		あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぶたねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・こめこ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・こまつな	
くだもの					きっかみかん		
29日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 22.6
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま				
	ちくわのいそへあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		だいこん・はねぎ	
30日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 26.3
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	ピーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		きゅうり・にんじん・コーン	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし			

お知らせ

- * 10月2日 2年生は校外学習のため給食がありません。
- * 10月20日 研修会のため給食がありません。
- * 10月21日・22日 6年生は修学旅行のため給食がありません。
- * 10月30日 1年生は校外学習のため給食がありません。

