



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				ぎゅうにゅう		600 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにやく		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ・あぶらあげ		だいこん・えのき・こまつな	
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
	じゅうごやデザート	さとう				みかんかじゅう・ぶどうかじゅう	
2日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		685 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
くだもの					きっかみかん		
5日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 20.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきつくね	じゃがいも・でんぷん		とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	さつまいも		みそ・わかめ		たまねぎ・しめじ・はねぎ	
6日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		643 23.9
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう				マッシュルーム	
	コーンスープ	こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
7日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き			さば	こなチーズ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの					きっかみかん	
8日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ		ししゃも			
	きんぴら	こんにやく・さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	えのき・はねぎ	
9日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 23.4
	ピビンバ (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ピビンバ (にく)	さとう・こんにやく・でんぷん		ぶたにく・みそ		にんにく	
	ピビンバ (たまご)		あぶら	たまご			
	ピビンバ (やさい)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき	
12日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかば焼き	さとう・でんぷん	ごま	さんま			
	にびたし					こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる			みそ・あぶらあげ	わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
	くだもの					きっかみかん	
13日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 24.5
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	ハムとにらのちゅうかいため	はるさめ	あぶら	ハム・ちくわ		にら・はくさい	
	きんしたまご		あぶら	たまご			
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう			ヨーグルト・スキムミルク		
14日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 24.3
	セルフドッグ (げんまいいりロールパン)	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	セルフドッグ (フランクフルト)	さとう		ぶたにく			
	キャベツのソテー					キャベツ・にんじん	
	あきあじシチュー	こむぎこ・さつまいも	バター	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
15日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 29.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのしおこうじ焼き			さけ			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく・あぶらあげ・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん	
	とんじる	じゃがいも		ぶたにく・とうふ		にんじん・だいこん・こまつな	
16日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 26.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		しょうが・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・チンゲンサイ・コーン	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
	のりぶりかけ	さとう	ごま		のり		
	くだもの					りんご	



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 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</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。

