



# 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				E値* (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
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しじつ</small> *脂質	<small>しじつ</small> *たんぱく質	<small>むきしつ</small> *無機質	*ビタミン	
1日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	しおこうじにくじゃが	じゃがいも・いとこんにゃく・あまぎけ		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
	かつおふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
くだもの					りんご		
4日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ					
	ドライカレー (ルウ)			だいず・ぶたにく・とりにく	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	
りんごヨーグルト	さとう			ヨーグルト	りんご		
5日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんまいいりパン	こむぎこ・げんまい・さとう			スキムミルク		
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
	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・グリーンピース	
6日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・はくさい・にんじん・グリーンピース	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・ほたてこ・かつおこ	こんぶこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	
	こまつなのナムル		ごまあぶら・ごま			こまつな・キャベツ	
わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら		
7日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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		ふるね・ほししいたけ・にんじん・コーン・はねぎ	
	かきたまみそしる			たまご・みそ		にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
8日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ	
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・いんげん	
ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ		
11日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーだいこん	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ		ふるね・にんにく・だいこん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー		
12日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・さやいんげん	
	ツナコロッケ	じゃがいも・さとう・こむぎこ・ばんこ・こめ	あぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	
	にびたし					こまつな・はくさい・コーン	
みそしる			とうふ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
13日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくいりうどん (うどん)	こむぎこ					
	にくいりうどん (しる)	でんぷん		ぶたにく・かまぼこ		ほししいたけ・ねぶかねぎ・にんじん・はねぎ	
だいがくいも	さつまいも・さとう	あぶら・ごま					
14日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみゆき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・ふるね・にら	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる			とうふ・みそ		なめこ・みつば		
15日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	コーンバターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	ラザニア	わんたんのかわ・さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
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		

18日から29日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補給 - (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	
		たんすいかぶつ *炭水化物	しつ *脂質	たんぱくしつ *たんぱく質	むかしつ *無機質	*ビタミン	
十三夜 お月見こんだて 18日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		601 24.4
	くりごはん	こめ・むぎ	くり・ごま				
	うさちゃんハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ	
	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	
	かきたまじる			たまご・とうふ		にんじん・たまねぎ・えのき・はねぎ	
19日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのかばやき	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	いわし			
	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	えのき・だいこん・はねぎ	
20日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 21.1
	ハヤシライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス(ルウ)	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
21日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		569 22.6
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
22日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじのフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・さといも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
25日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 21.8
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	やしししゃも			ししゃも			
	きりぼしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ・あぶらあげ	こんぶ	ほししいたけ・にんじん・きりぼしだいこん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
26日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	えのき・だいこん・はねぎ	
27日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		563 24.2
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん(く)	あまざけ		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		にんじん・えのき・はねぎ	
	くだもの					みかん	
28日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		522 19.2
	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	
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・キャベツ	
ワンタンスープ	わんたんのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ		
ハロウィン こんだて 29日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		639 18.6
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	マセドニアンサラダ	じゃがいも	マヨネーズ		チーズ	きゅうり・にんじん	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	ハロウィンデザート	さとう・でんぷん		とうにゅう		かぼちゃ	

今月の給食は21回の予定です。

10月はコロナ禍の中、体の免疫力を高めるために発酵食品をたくさん使ったこんだてにしました♪



**発酵食品とは...**

食材を特殊な菌の働きで体により成分を増やしたり、おいしくなるように加工したりした食品のことです。発酵食品は、食べると体の中で、腸の働きをよくしたり、栄養を吸収しやすいように助けてくれる働きをします。

- 牛乳の発酵食品: チーズ、ヨーグルトなど
- 大豆の発酵食品: みそ、しょうゆ、納豆など
- 米の発酵食品: みりん、お酢、甘酒、酒など
- 野菜の発酵食品: キムチ、ぬか漬、ピクルスなど



**\*お知らせ**

- ・10月20日～21日 6年生は修学旅行のため、給食がありません。
- ・10月29日 5年生は校外学習のため、給食がありません。

\*新型コロナウイルスの感染状況により、献立や食材等、変更になる場合があります。