10月 こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 <きいろのなかま>	おもにからだをつくるもとになる食品 <あかのなかま>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 <みどりのなかま>	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	ぶーちゃんどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん（ぐ）	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・こまつな	
	おつきみだんご	じょうしんこ（県内産）・でんぷん・さとう			
特日 2（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・あぶら・さとう こむぎこ・パンこ（こめこ）	とうにゅう		
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
5（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
6（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	チキンバーガー（まるパン）	こむぎこ･ショートニング・さとう	スキムミルク		
	チキンバーガー（フライドチキン	でんぷん・あぶら・さとう	とりにく		
	やさいソテー			にんじん・キャベツ・こまつな	
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウインナー	にんじん・たまねぎ・トマト・グリンピース	
7（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ・だいず	ふるね・なましいたけ（地場産） にんじん・コーン・えだまめ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり・キャベツ・ふるね	
	みそしる	さつまいも	みそ・わかめ・あぶらあげ	はねぎ	
	ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
8（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	とりにくのレモンしょうゆあえ	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん	とりにく	レモンしぼりじる（瀬戸内産レモン） ふるね・ねぶかねぎ・えのき	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
特日 9（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	カレーライス（ごはん）	こめ・むぎ			
	カレーライス **（アレルギー対応）**	あぶら・じゃがいも カレールウ（アレルギー対応）	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			りんご	
12（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	にびたし			こまつな・はくさい・にんじん・コーン	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
13（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ（でんぷんつけ）	でんぷん・あぶら	ちくわ・あおのり		
	あげなすのこうみあえ	あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう		なす・たまねぎ・ピーマン ねぶかねぎ・ふるね・にんにく	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
14（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ グリンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・むきえだまめ きゅうり・コーン	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	だいがくいも	さつまいも・ごま・あぶら・さとう			
15（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	ふるね・エリンギ・こまつな・チンゲンサイ	
	みそしる		あさり・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ にんじん・はくさい	

※１６日から３１日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 <きいろのなかま>	おもにからだをつくるもとになる食品 <あかのなかま>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 <みどりのなかま>	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16（金）	ちゅうかどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん（ぐ）	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ	574
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	とりにく・とうふ	チンゲンサイ・こまつな	
	フルーツゼリー	さとう		パイン・みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも			
19（月）	さつまいもごはん（いりごま）	ごま			582
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう	たらすりみ・たいすりみ	こまつな	
	やさいソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	みそ・あぶらあげ・とうふ	ごぼう・ほしだいこん・はねぎ	
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
20（火）	さけふりかけ	ごま・さとう	さけ		
	とりにくのてりやき		とりにく	ふるね	593
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	やさいスープ	はるさめ	ベーコン	えのき・きくらげ（地場産）・たまねぎ にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
＊県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供により”にじますのちゃんちゃん焼き”の「にじます」は、無償でいただきます＊					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
21（水）	にじますのちゃんちゃんやき	あぶら・さとう	**にじます**	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ ピーマン・コーン・ふるね	603
	ごまあえ	ごま・さとう		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・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ソフトめん	こむぎこ			
22（木）	カレーソース ＝アレルギー対応ではありません＝	あぶら・じゃがいも カレールウ（小麦粉）	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず 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・パセリ	668
	グレインズサラダ	もちげんまい・ごま・あぶら さとう・アーモンド	ハム・ちりめんじゃこ	コーン・キャベツ・きゅうり	
	くだもの			りんご	
＊県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供により”元気丼”の「牛肉」は、無償でいただきます＊					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
特日	げんきどん（ごはん）	こめ・むぎ			
23（金）	げんきどん（ぐ）	あぶら・さとう	**ぎゅうにく**	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	643
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
26（月）	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	えび	コーン・にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・なましいたけ・にんじん たけのこ・むきえだまめ	637
	ミネストローネスープ	マカロニ・じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・セロリ・トマト・パセリ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
27（火）	いわしのトマトに	さとう・こめこ	いわし	たまねぎ・トマトピューレ	650
	コールスローサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
28（水）	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		614
	オムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	さつまあげ・ぶたにく	ほしだいこん・キャベツ・こまつな	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
29（木）	さんまのかばやき	あぶら・でんぷん・さとう	さんま		663
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・ほししいたけ・にんじん	
	かきたまみそしる		みそ・わかめ・とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チャプチェどん（ごはん）	こめ・むぎ			
30（金）	チャプチェどん（ぐ）	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	なましいたけ・たまねぎ・ピーマン	595
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		

☆10月16日(金)校外学習・・・ 1年生は、給食がありません。