

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
特日 1 (金)	ぎゅうにゅう すきやきごはん オムレツ しろはなまめとじゃこのごまあげ くだくさんじる		ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご・ぎゅうにく・ぶたにく しろはなまめ・ちりめんじゃこ とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ たまねぎ・にんじん	665
4 (月)	ぎゅうにゅう あきやさいかレー (ごはん) あきやさいかレー (アレルギー対応) フルーツポンチ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さつまいも カレールウ (アレルギー対応) さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ かぼちゃ・ごぼう・れんこん・グリーンピース パイン・みかん・もも・メロン	649
5 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのトマトに ごまあえ みそしる りんごヨーグルト	こめ・むぎ さとう・こめこ ごま・さとう じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いわし わかめ・みそ にゅうせいひん・かんでん	たまねぎ・トマトピューレ こまつな・はくさい たまねぎ・はねぎ りんご	624
6 (水)	ぎゅうにゅう チキンバーガー (まるパン) チキンバーガー (フライドチキン) じゃがいもとウインナーのトマトに	こむぎこ・ショートニング・さとう でんぷん・あぶら・さとう バター・こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ベーコン・ウインナー	にんじん・たまねぎ・トマト はくさい・グリーンピース	657
特日 7 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かおりごま ちくわのいそべあげ (でんぷんつけ) とんじる	こめ・むぎ ごま でんぷん・あぶら こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ・あおのり ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はくさい こまつな・はねぎ	589
特日 8 (金)	ぎゅうにゅう げんきどん (ごはん) げんきどん (ぐ) くだくさんじる	こめ・むぎ あぶら・さとう こんにゃく・さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はくさい ごぼう・たまねぎ・はねぎ	598
11 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん のりふりかけ なまあげのごもくに みそしる	こめ・むぎ ごま・さとう あぶら・さとう・でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく・なまあげ・みそ みそ・わかめ	ふるね・なましいたけ (地場産) にんじん・コーン・ねぶかねぎ はくさい・こまつな・はねぎ	601
12 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん ししゃもフライ みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あさり・とうふ・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	631
13 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かおりごま にくじゃが みそしる	こめ・むぎ ごま しらたき・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいす みそ・わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース はくさい・かぼちゃ・はねぎ	564
特日 14 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さといもみしまコロッケ キャベツソテー かきたまみそしる	こめ・むぎ さといも・パンこ・こむぎこ あぶら・さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ にんじん・キャベツ・ソフトケール えのき・たまねぎ・はくさい・はねぎ	580
特日 15 (金)	ぎゅうにゅう チャプチェどん (ごはん) チャプチェどん (ぐ) わかめスープ おこのみまめ	こめ・むぎ はるさめ・ごまあぶら ごま もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しろいんげんまめ	なましいたけ・たまねぎ・ピーマン あかピーマン (国産)・にんじん にんじん・たまねぎ・えのき・にら	595



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのちゃんちゃんやき	あぶら・さとう	さけ	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ ピーマン・コーン・ふるね	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	みそしる	さつまいも	みそ・わかめ・あぶらあげ	はねぎ	
特日 19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム 	きゅうり	
	にくだんごスープ	はるさめ でんぷん・パンこ・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ	
特日 20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース (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)	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	ふるね・にんにく・たまねぎ  にんじん・パセリ	
	グレイズサラダ	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	
特日 21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう 	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	
	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	ごぼう・にんじん・こまつな・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
特日 22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら 	にんにく・ふるね・ねぶかねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	はくさい・たまねぎ・きくらげ コーン・はねぎ	
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・あぶら・さとう	たらすりみ	こまつな	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ソフトケール	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・にんじん・はくさい・はねぎ	
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレゼー	バター・さとう	とりにく・なまクリーム 	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかんかじゅう	
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	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 	
	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	
	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	
特日 28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげ	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	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・はくさい にんじん・こまつな・はねぎ	
特日 29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		545
	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	
	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	えのき・たまねぎ・チンゲンサイ・こまつな	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	

♡「ソフトケール」ってなに？

やわらかくて、にがみがなく炒めると、おいしく食べられます。  
キャベツやブロッコリーの原種ともいわれ、青汁の原料として使われる  
栄養たっぷりの野菜です。  
沢地小にいつも地場野菜(小松菜、白菜、ロメインレタス等)を届けてくれて  
いる前島農園さんが、つくった「ソフトケール」です。  
今月も14日(木)と25(月)のソテーに使用しています。お楽しみに!

☆10月28日(木)ペア遠足・・・3年生と4年生は、給食がありません。

