



# 10月 こんだてよていひょう

2009年 向山小学校

★今月の給食は21回の予定です★

日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
1 (木)	ごはん 	ちくわのいそべあげ おひたし すましじる・くだもの	 ちくわ・あおのり・とうふ	こめ・むぎ・こむぎこ・あぶら ごま・やきふ	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・はねぎ・りんご	581 20.0
2 (金)	しょくぱん 	ポテトグラタン やさいスープ いちごジャム	 ポークウィンナー・スキムミルク チーズ・ベーコン	しょくパン・バター・こむぎこ じゃがいも・いちごジャム	たまねぎ・とうもろこし・にんじん はくさい・こまつな	581 21.8
5 (月)	ごはん 	ぶくめに みそしる こんぶのつくだに	 とりにく・だいず・なまあげ とうふ・みそ	こめ・むぎ・さとう・こんにやく じゃがいも	たけのこ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・こまつな	577 23.3
6 (火)	カレーごはん 	ドライカレー グリーンサラダ	 だいず・ぎゅうにく・とりにく スキムミルク・チーズ	こめ・むぎ・あぶら・さとう マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン ブロッコリー・キャベツ・きゅうり とうもろこし	566 21.6
7 (水)	ごはん 	すぶた たまごスープ	 ぶたにく・とうふ・たまご	こめ・むぎ・あぶら・でんぷん じゃがいも・さとう	ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・たまねぎ・ピーマン パセリ	569 20.9
8 (木)	わかめごはん 	さけのさいきょうやき エリンギソテー すましじる・くだもの	 わかめ・さけ・みそ・とうふ あおのりボール	こめ・むぎ・あぶら マヨネーズ	たまねぎ・エリンギ・こまつな にんじん・えのきたけ・はねぎ みかん	575 26.1
9 (金)	みそラーメン 	しゅうまい ポテトのごまだれ	 ぶたにく・みそ	ちゅうかめん・あぶら・じゃがいも さとう・ごまあぶら・ごま	ふるね・にんにく・にんじん キャベツ・とうもろこし・はねぎ	698 30.1
13 (火)	ごはん 	じゃがいものそぼろに みそしる ちりめんつくだに	 ぶたにく・だいず・なまあげ みそ・わかめ・ちりめんつくだに	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん	ふるね・たまねぎ・にんじん グリーンピース・はねぎ	644 26.6
14 (水)	ちゅうかさいはん 	ハムとにらのちゅうかいため にくだんごスープ くだもの	 ぶたにく・ハム・ちくわ たまご・にくだんご	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう あぶら・はるさめ	こまつな・にら・はくさい にんじん・たまねぎ・しいたけ だいこん・みかん	564 23.7
15 (木)	セルフドック 	フランクフルト キャベツソテー あきあじシチュー・おこのみまめ	 フランクフルト・とりにく しろはなまめ・きなこ	ロールパン・さとう・あぶら バター・こむぎこ・さつまいも でんぷん	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・しめじ・グリーンピース	718 26.6
16 (金)	ごはん 	さんまのしょうがに ごまあえ とんじる	 さんま・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・むぎ・さとう・こんにやく さといも・ごま	こまつな・はくさい・ごぼう にんじん・だいこん・はねぎ ふるね	607 29.6
19 (月)	ごはん 	トンクドウフ ワンタンスープ のりふりかけ・くだもの	 ぶたにく・なまあげ・わかめ	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら ワンタンのかわ・ごま	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・はくさい・はねぎ りんご	645 25.9
20 (火)	さけときのこのピラフ 	ごぼうのサラダ ミネストローネスープ イチゴミルクデザート	 さけフレーク・ポークウィンナー だいず	バター・こめ・むぎ・さとう じゃがいも・マカロニ マヨネーズ・ごま	たまねぎ・しめじ・ごぼう きゅうり・にんじん・トマト パセリ・イチゴミルクデザート	622 24.4
21 (水)	ごはん 	みしまコロッケ やさいソテー とうふとこまつなのスープ	 ベーコン・とうふ・たまご	こめ・むぎ・あぶら・さとう みしまコロッケ・でんぷん	トマト・たまねぎ・にんじん キャベツ・ピーマン・こまつな	607 18.8
22 (木)	さつまいもごはん 	とりのてりやき こまつなソテー きのこスープ・りんごヨーグルト	 とりにく・ヨーグルト	さつまいも・こめ・むぎ あぶら	ふるね・キャベツ・こまつな・しめじ とうもろこし・えのき・はねぎ・りんご しいたけ・にんじん・たまねぎ	586 23.2
23 (金)	カレーソース 	ツナサラダ ぶどうゼリー	 ぶたにく・ぎゅうにく スキムミルク・チーズ まぐろ	ソフトメン・あぶら・じゃがいも さとう	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・パセリ・レタス・キャベツ きゅうり・とうもろこし・ぶどう	637 23.7
26 (月)	ごはん 	チンジャオオロス ちゅうかコーンスープ くだもの	 ぶたにく・とうふ・たまご	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ふるね・にんにく・たけのこ・はねぎ ピーマン・しいたけ・えのき とうもろこし・たまねぎ・みかん	658 27.2
27 (火)	ごはん 	ししゃもフライ ひじきのいために みそしる	 ししゃも・ひじき・だいず さつまあげ・なまあげ・みそ わかめ	こめ・むぎ・あぶら・さとう	にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	629 24.2
28 (水)	くりごはん 	オムレツのやさいあんかけ みそしる レアチーズケーキ	 オムレツ・あぶらあげ みそ・わかめ レアチーズケーキ	むきぐり・こめ・むぎ・さとう ごま・でんぷん・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・しめじ ピーマン・はねぎ	585 20.5
29 (木)	ごはん 	まぐろのミックスあげ ごまあえ みそしる	 まぐろ・みそ・とうふ わかめ	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら さつまいも・さとう・ごま	ふるね・にんじん・えだまめ ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ はねぎ	619 25.6
30 (金)	ごはん 	ちゅうかどん ビーンズサラダ	 ぶたにく・いか・えび だいず・うずらのたまご	こめ・むぎ・あぶら・でんぷん ごまあぶら・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい たけのこ・さやいんげん・えだまめ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	619 26.5

16日(金) 1年生・5年生は、給食がありません。お弁当をお願いします。  
 22日(木) 2年生は、給食がありません。お弁当をお願いします。  
 23日(金) 4年生は、給食がありません。お弁当をお願いします。  
 29日(木) 6年生は、給食がありません。

