













10月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しょうめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
			★ 5年生 社会科見学 ★ お弁当の用意をお願いします。				
1	木		むぎごはん	こめ むぎ			671 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらとさつまいものあげに	さつまいも かたくりこ さとう	さわら	ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ	
			みそしる		とうふ みそ	たまねぎ こまつな	
			くだもの			なし	
ちりめんつくだに	さとう	こざかな	しょうが				
2	金		むぎごはん	こめ むぎ			603 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん (別付け うずらのたまご)	こめ油 かたくりこ ごま油	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	かたくりこ	ベーコン とうふ	チンゲンサイ	
			ヨーグルト		ヨーグルト		
5	月		むぎごはん	こめ むぎ			619 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそぼろに	こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく	ぶるね たまねぎ にんじん さやいんげん	
			かきたまみそしる		とうふ たまご わかめ みそ	えのきたけ はねぎ	
			こんぶつくだに	ごま さとう みずあめ	こんぶ		
6	火		むぎごはん	こめ むぎ			581 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	こむぎこ かたくりこ ごま油 こめこ	ぶたにく	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく	
			ぶたキムチ	ごま油 さとう ごま	ぶたにく	キャベツ もやし ピーマン たまねぎ キムチ(はくさい だいこん にんじん にら ねぎ にんにく しょうが)	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ コーン ねぶかねぎ	
7	水		げんまいいりパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		703 3.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チリドッグ	トマトケチャップ ビューレ さとう	フランクフルト	にんにく ねぶかねぎ	
			やさしいソテー	こめ油		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
			おまめのスープ	バター こむぎこ こめ油	しろはなまめ こなチーズ ベーコン	たまねぎ こまつな	
8	木		むぎごはん	こめ むぎ			568 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご		
			ごもくきんぴら	こめ油 さとう ごま しらたき	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	
			にくだんごのスープ	かたくりこ さとう パンこ ごま はるさめ	とりにく	たまねぎ しめじ だいこん はねぎ	
9	金		むぎごはん	こめ むぎ			606 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりのてりやき	ごま	とりにく	ぶるね	
			やさしいソテー	こめ油		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はだいこん	
のりふりかけ	ごま さとう	のり					
くだもの			みかん				
13	火		むぎごはん	こめ むぎ			571 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃものたつたあげ	こむぎこ かたくりこ さとう こめ油	ししゃも		
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな はくさい	
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たもぎたけ たまねぎ はねぎ	
14	水		ツナピラフ	こめ むぎ パター	まぐろ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	584 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	こめ油 さとう	だいず ひよこまめ ハム チーズ	えだまめ キャベツ きゅうり	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ はだいこん	
			くだもの				
15	木		むぎごはん	こめ むぎ			683 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ こめ油	ベーコン ひよこまめ ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
			ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう		きゅうり ごぼう	
			くだもの			みかん	
16	金		むぎごはん	こめ むぎ			612 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ふくめに	さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	
			おおぶくまめとじゃこのごまあげ	かたくりこ こめ油 さとう ごま	おおぶくまめ ちりめんじゃこ		
			みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん はだいこん	

19日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	メニュー	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！（19～23日の間の1日を設定） ☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				
19	月	 むぎごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ きりほしだいこんと ぶたにくのいためもの みそしる	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ 米油 こめ油 ソース とろろ みそ	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず こんぶ ぶたにく さつまあげ だいこん にんじん キャベツ たまねぎ はだいこん		586 1.8
20	火	 むぎごはん ぎゅうにゅう さけのわふうマヨネーズやき にびたし みそしる	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき わかめ みそ こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ はねぎ		558 2.0
21	水	 ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	こむぎこ バター こむぎこ こめ油 ケチャップ ビューレ ソース じゃがいも ごま油 さとう ごま	ぎゅうにゅう こなチーズ ぶたにく ぎゅうにく だいず だっしふんにゅう みるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり なし		621 2.8
22	木	 むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス フルーツカクテル	こめ むぎ こめ油 じゃがいも ケチャップ ソース さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ みるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 缶詰りんご パイン みかん		605 1.0
23	金	☆ 芙蓉会との会食 ☆  むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき きりこんぶのピリからに みそしる くだもの	こめ むぎ ごま油 さとう ごま こめ油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	ぎゅうにゅう さば こんぶ ちくわ あぶらあげ とうろ 味噌 みるね にんにく みるね たら みるね にんにく にんじん ほししいたけ トマト パセリ きゅうり なし		602 2.5
26	月	 むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね ごもくまめ すましじる	こめ むぎ 豚脂 かたくりこ こんにゃく さとう やきふ	ぎゅうにゅう とりにつく とりにつく あぶらあげ こんぶ ちくわ なると もずく キャベツ みるね ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ こまつな		638 2.5
27	火	 むぎごはん ぎゅうにゅう とりにつくのミックスあげ おひたし きのかじる	こめ むぎ かたくりこ さつまいも ケチャップ カシューナッツ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにつく だいず ちりめんじゃこ えだまめ みるね にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ たもぎだけ はねぎ		662 1.7
28	水	 くりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にびたし すましじる	こめ むぎ くり ごま こむぎこ こめ油 こむぎこ こめ油 さとう こめ油 ごま	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ちくわ たまご あおのり かまぼこ とうろ みるね にんにく たまねぎ にんじん もやし ビーマン ほししいたけ コーン はねぎ えのきたけ はだいこん		556 2.5
29	木	☆ 1年生 校外学習 ☆ お弁当の用意をお願いします  むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた とうふとこまつなのスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごま油 じゃがいも さとう ケチャップ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みるね たけのこ ほししいたけ たまねぎ パイン缶詰 ビーマン ベーコン とうろ みかん		733 1.8
30	金	 むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく ちゅうかコーンスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう こめ油 ごま かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうろ たまご かんてん もも缶詰 みるね にんにく たまねぎ にんじん もやし ビーマン ほししいたけ コーン はねぎ ブルーベリー(か)にく かじゅう)		610 2.0

● おしらせ ●

- ・ 今月の給食は21回の予定です！