



10月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	よ	う	び	し	ゃ	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)				
							こんだてめい	くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品		くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品			
1	火		むぎいりごはん	こめ	むぎ				673 2.9					
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			キャベツいりつくね	豚脂	かたくりこ	とりにく								
			ごもくまめ	こんにゃく	さとう	だいず	とりにく	あぶらあげ		ごぼう	にんじん	グリーンピース		
			すましじる			こんぶ	ちくわ							
			ちりめんつくだに	さとう		なると	もずく			こまつな	たまねぎ			
2	水		むぎいりごはん	こめ	むぎ				636 2.1					
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			おやかごん	さとう		とりにく	たまご			ほししいたけ	たまねぎ	グリーンピース		
			みそしる			みそ	あぶらあげ			きゃべつ	はねぎ			
			ぶどうゼリー	ゼリーのもと						ぶどう缶詰				
3	木		むぎいりごはん	こめ	むぎ	わかめ			552 2.5					
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			さんまのオレンジに	さとう	かたくりこ	さんま				オレンジ果汁	オレンジピール			
			おひたし							こまつな	キャベツ	コーン缶詰		
			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	
4	金		ツナピラフ	こめ	むぎ	バター	まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	グリーンピース	573 2.6	
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
			ビーンズサラダ	米油	さとう	だいず	ハム	ダイスターズ	キャベツ	ひよこまめ	えだまめ	きゅうり		
			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			
7	月		カレーいろごはん	こめ	むぎ					634 2.1				
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			ドライカレー	米油		だいず	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ		にんじん	ピーマン		
			フレンチサラダ	米油	さとう		だっしふんにゅう	こなチーズ						
			ブルー			ハム			レタス		キャベツ	きゅうり	コーン缶	
8	火		むぎいりごはん	こめ	むぎ					605 2.6				
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			さばのこうみやき	ごま	さとう	ごまあぶら	さば		にら		にんにく	ぶるね		
			きりこんぶのびりからに	米油		こんぶ	ちくわ		にんじん		ほししいたけ	ぶるね	にんにく	
			みそしる			あぶらあげ	みそ		はくさい		はねぎ			
9	水		チリドッグ (コッパン)	こむぎこ	さとう		だっしふんにゅう			617 3.1				
			(フランクフルト)				フランクフルト		ねぶかねぎ		にんにく			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			やさしいソテー	米油					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	米油	ベーコン	こなチーズ	ぎゅうにゅう		たまねぎ	しろはなまめ	パセリ	
10	木		★ 1~3年生 校外学習 ★ お弁当の用意をお願いします							691 2.1				
			むぎいりごはん	こめ	むぎ									
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			すぶた	米油	じゃがいも	かたくりこ	ごま油	ぶたにく	にんじん		たけのこ	しいたけ	たまねぎ	
			とうふとこまつなのスープ	かたくりこ			ベーコン	とうふ	ピーマン		パイン (缶詰)			
			さけばっばりかけ	ごま	大豆油		さけ		こまつな					
11	金		くりおこわ	こめ	くり			あずき		541 2.5				
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ	米油	ちくわ	たまご	あおのり						
			にびたし						こまつな		はくさい	コーン缶		
15	火		むぎいりごはん	こめ	むぎ					652 2.0				
			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	なまあげ	とりにく	たけのこ		にんじん	さやいんげん		
			おおふくまめとじゃこのごまあげ	ごま	かたくりこ	米油	さとう	ちりめんじゃこ	おおふくまめ					
			みそしる			あぶらあげ	みそ		だいこん		はだいこん			
16	水		ソフトめん	こむぎこ						650 2.8				
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
			ミートソース	バター	こむぎこ	米油	ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいず		たまねぎ	にんじん	トマトピューレ	
			じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも	ごまあぶら	さとう	ごま	だっしふんにゅう	こなチーズ		パセリ	ぶるね	にんにく	
			くだもの						りんご					

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	おとも	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＞	＜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食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
		☆ 4年生 音楽会 ☆	お弁当の用意をお願いします					
17	木		わかめごはん ぎゅうにゅう おまめのチーズ焼き やさいスープ くだもの	こめ むぎ 米油	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー チーズ ベーコン	たまねぎ ひよこまめ きんときまめ ピーマン ダイストマト (缶詰) たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん	578 2.9	
18	金		チキンピラフ ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのサラダ たまごスープ ブルーヨーグルト	こめ むぎ パター さつまいも マヨネーズ かたくりこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう だいず ダイスターズ ハム たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん マヨネーズ グリンピース きゅうり きくらげ こまつな ブルー	675 2.2	
19	土	☆ 三島市民家族団らんの日 ☆	夕食をみながら団んで、わいわい楽しく過ごしましょう！					
21	月		さけときのこのピラフ ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ やさいソテー きのこスープ	こめ むぎ パター マッシュポテト さとう パター 米油 パンこ(大豆由来) こむぎこ 米油	さけ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ ひらたけ グリンピース しろはなまめ キャベツ こまつな ホールコーン にんじん きくらげ たまねぎ えのきだけ たもぎだけ しめじ はねぎ	571 1.5	
22	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに ごぼうサラダ くだもの	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ ひよこまめ トマト グリンピース ごぼう きゅうり にんじん みかん	692 1.6	
23	水	☆ ふるさと給食の日 ☆	毎月23日(休日の場合は前後の日)は、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！					
23	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう かんしょのみしまコロッケ きりぼ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 米油	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ はだいこん	599 1.9	
24	木	☆ 6年生 修学旅行 ☆		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのミックスあげ おひたし きのこじる	こめ むぎ 米油 かたくりこ さつまいも カシューナッツ さとう かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちりめんじゃこ	えだまめ にんじん はだいこん キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ たもぎだけ はねぎ	653 1.7
25	金	☆ 6年生 修学旅行 ☆		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ こまあえ かきたまじる	こめ むぎ 米油 こむぎこ かたくりこ ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ししゃも たまご とうふ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ たもぎだけ はねぎ	595 2.0
28	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら にくだんこのスープ かつおぶりかけ	こめ むぎ さとう ひまわり油 米油 さとう ごま しらたき はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ つくね けずりぶし	ごぼう にんじん さやいんげん たもぎだけ たまねぎ ほししいたけ だいこん はねぎ	589 2.4	
29	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき こまつなのびたし けんちんじる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく さといも かたくりこ さとう かんてん	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こまつな しめじ ごぼう だいこん にんじん はねぎ ブルーベリー	577 2.0	
30	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのあんかけ(とうふ) (あん) ミニトマト すましじる	こめ むぎ かたくりこ なたねあぶら 米油 米油 かたくりこ やきふ	ぎゅうにゅう とうふ だいずたんばく ポークハム	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ミニトマト はだいこん たまねぎ	547 1.9	
31	木	☆ 1年生 校外学習 ☆	お弁当の用意をお願いします					
31	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき やさいソテー チーズのふわふわスープ のりぶりかけ くだもの	こめ むぎ ごま 米油 かたくりこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ たまご のり	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん はだいこん みかん	636 1.5	