



29. 10月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	イラスト	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		
2	月		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき やさいソテー ぐたくさんスープ のりふりかけ	こめ むぎ ごま こめ油 じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン のり	ふるね たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン こまつな たまねぎ にんじん	558 2.0	
3	火		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 トマトケチャップ じゃがいも カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ ふるね にんにく グリーンピース りんご缶 パイン缶 みかん缶	613 1.8	
<p>☆ お月見 ☆ 旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。</p>								
4	水		むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに かきたまみそしる 十五夜デザート	こめ むぎ じゃがいも こめ油 さとう かたくりこ さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまご わかめ みそ かんでん	たまねぎ にんじん いんげん ふるね しめじ はねぎ みかん果汁 ぶどう果汁	668 1.7	
5	木		いしかりごはん ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ポテトスープ	こめ むぎ ごま こめ油 こめ油 さとう じゃがいも	たまご さけ ぎゅうにゅう だいず ハム チーズ ベーコン	ひろしまな きょうな おねば ひよこまめ キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ パセリ	622 1.7	
6	金		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゅもフライ ひじきのいために だいこんのわふうスープ	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめ油 こめ油 さとう	ししゅも ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ ぶたにく こんぶ	いんげん だいこん にんじん キャベツ しめじ はねぎ	600 1.9	
9	月		☆ 体育の日 ☆ しっかりと体を動かし、健康を保ちましょう。					
10	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため こふきいも やさいスープ	こめ むぎ こめ油 トマトケチャップ ウスターソース じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	585 2.5	
11	水		げんまいいりコッパパン ぎゅうにゅう チリドッグ やさいソテー おまめのスープ	こむぎこ ショートニング さとう げんまい トマトケチャップ トマトピューレ さとう かたくりこ こめ油 バター こむぎこ こめ油	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう フランクフルト	にんにく ねぶかねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しろはなまめ こまつな	733 3.7	
12	木		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに うのはないり みそしる	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから みそ	ふるね ほししいたけ にんじん はねぎ たまねぎ しめじ こまつな	615 2.4	
<p>☆ 1年生 校外学習 ☆ お弁当の用意をお願いします</p>								
13	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき くきわかめのきんぴら みそしる くだもの	こめ むぎ ごま油 さとう ごま ごま油 さとう ごま	ぎゅうにゅう さば さつまあげ くきわかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく ふるね いら にんじん さやいんげん キャベツ はねぎ りんご	588 2.4	
16	月		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき こまつなのひたし けんちんじる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ マヨネーズ こんじゃく じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ かんでん	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(かにく かじゅう)	601 2.1	

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	イラスト	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	
17	火		むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどん みそしる ブルーヨーグルト	こめ むぎ しらたき こめ油 さとう かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんにく ぶるね たまねぎ たけのこ こまつな なす キャベツ はねぎ ブルー	600 2.0
18	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さラダ くだもの	こむぎこ バター こむぎこ こめ油 トマトケチャップ トマトピューレ ソース じゃがいも ごま油 さとう ごま	だっしふんにゅう こなチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり なし	647 2.6
<p>☆ 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！</p>							
19	木		むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん みそしる みかんゼリー	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	ほしいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ はねぎ 缶詰みかん	603 2.1
20	金		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまソースかけ 別付け ごまソース やさいソテー たまごスープ	こめ むぎ トマトケチャップ ソース ごま さとう こめ油 かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご わかめ	にんにく ぶるね たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	612 2.1
<p>☆ ぶるさと給食の日 ☆ 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！</p>							
23	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 こめ油 こめ油 ソース	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 こまつな	598 1.7
24	火		むぎごはん 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 さつまいも かたくりこ カシューナッツ トマトケチャップ さとう こめ油 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	ぶるね にんじん えだまめ こまつな キャベツ たまねぎ しめじ えのきだけ たもぎだけ ねぎ	660 1.9
25	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに おおふくまめとじゃこのごまあげ みそしる こんぶのつくだに	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも かたくりこ こめ油 さとう ごま ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	たけのこ にんじん さやいんげん おおふくまめ だいこん はねぎ	618 2.7
<p>☆ 6年生 修学旅行 ☆</p>							
26	木		むぎごはん 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 こむぎこ こめ油	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり かまぼこ とうふ	こまつな キャベツ ホールコーン えのきだけ はねぎ	523 1.8
<p>☆ 6年生 修学旅行 ☆</p>							
27	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのカシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ むぎ こめ油 カシューナッツ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう だいず フカ わかめ みそ	こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ えのきだけ だいこん はねぎ	621 2.0
30	月		カレーごはん ぎゅうにゅう いかとときのこのホワイトソース グレイズサラダ	こめ むぎ カレーこ バター こむぎこ もちげんまい アーモンド こめ油 さとう	ぎゅうにゅう いか ぎゅうにゅう こなチーズ ハム	しめじ たまねぎ にんにく パセリ ホールコーン キャベツ きゅうり	605 3.2
<p>☆ 5年生 社会科見学 ☆ お弁当の用意をお願いします</p>							
31	火		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	こめ むぎ こめ油 ごま油 かたくりこ じゃがいも トマトケチャップ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン 缶詰パイ こまつな	685 2.1

・ 今月の給食は21回の予定です！