



# 10月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	よ	う	び	こ	ん	だ	て	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	あ	み	
				こんだてめい	く	あ	み	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	
1	月			麦ごはん 牛乳 豆腐の五目煮 みそ汁 アーモンドフィッシュ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん コーン はねぎ だいこん こまつな	604 2.3
2	火			麦ごはん 牛乳 八宝菜 豆腐と青菜のスープ 菊花みかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			えび いか うすらのたまご ぶたにく	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みかん	601 2.2
3	水			コーンライス 牛乳 ドライカレー 野菜スープ	こめ むぎ バター	ぎゅうにゅう			とりにく だいず だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ えのきだけ はねぎ	617 2.4
4	木			麦ごはん 牛乳 肉団子の酢豚 えのきと卵のスープ こんぶの佃煮	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			パン粉 じゃがいも さつまいも さとう こめ油	とりにく だいず たまご だいこん えのきだけ はねぎ	602 2.4
5	金			麦ごはん 牛乳 すきやき 具だくさんみそ汁 菊花みかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			さとう	ぶたにく やきとうふ あぶらあげ みそ ごぼう だいこん にんじん はねぎ みかん	614 1.8
8	月			* 体育の日 * しっかりと体を動かし、健康を保ちましょう。							
9	火			麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り煮 卵の花炒り みそ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			さとう	とりにく しょうが おから あぶらあげ だいず にんじん しいたけ はねぎ たいこん こまつな	593 2.5
10	水			玄米入り背割りコッペパン 牛乳 フランクフルトのケチャップソースあえ 野菜ソテー パンプキンチャウダー	こむぎこ ショートニング げんまい さとう	ぎゅうにゅう			さとう ケチャップ ちゅうのうソース ごま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	673 3.1
11	木			じゃこ飯 牛乳 みしまじゃがとっと 五目豆 みそ汁	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう			こめ むぎ ごま	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぐち たら こまつな ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ はねぎ えのきだけ	601 2.5
12	金			麦ごはん 牛乳 ししゃもの竜田揚げ 野菜ソテー さつま汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			かたくりこ こめ油	ししゃも キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん だいこん はねぎ	588 2.4
15	月			麦ごはん 牛乳 マーボー大根 マゼドニアンサラダ のりふりかけ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ごぼう だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん だいこん きゅうり にんじん	654 2.0
16	火			麦ごはん 牛乳 トンクドウフ ワンタンスープ 菊花みかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	ぶたにく だいず なまあげ わかめ しいたけ にんじん さやいんげん にんじん はくさい はねぎ みかん	600 1.6

つづきは裏面をみてください。

ひ	ようび	こまめ	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	水		石狩ごはん 牛乳 ビーンズサラダ みそ汁	こめ むぎ ごま ごま油 さとう ふ	さけ ぎゅうにゅう だいず みそ わかめ	のさわな キャベツ えだめめ きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ	597 1.5
18	木		☆ 市内小中学校音楽会 ☆ 麦ごはん 牛乳 魚の香味焼き きんぴら みそ汁	こめ むぎ ごま油 さとう ごめ油 ごま油 さとう	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんにく しょうが にら ごぼう にんじん さやいんげん はねぎ	591 2.3
19	金		☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 家族や友人、みんなで食卓を囲んで、楽しく過ごしましょう！ 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おひたし みそ汁 菊花みかん	こめ むぎ こむぎこ ごめ油 さといも	ぎゅうにゅう あおりのり ちくわ たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ たまねぎ はねぎ みかん	613 1.9
20	土		麦ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ たまごスープ 加工小魚	こめ むぎ ごめ油 なたね油 かたくりこ さとう ごま かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あげとうふ みそ だいず たまご かたくちいわし	たまねぎ たけのこ しいたけ はねぎ たまねぎ しめじ にら	592 1.8
23	火		麦ごはん 牛乳 焼き肉 みそ汁 フルーツゼリー	こめ むぎ ごめ油 さとう ごま じゃがいも ゼラチン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン はねぎ パイン缶 みかん缶	654 2.3
24	水		ソフトめん 牛乳 ミートソース じゃが芋の中華サラダ 菊花みかん	こむぎこ こむぎこ バター ケチャップ ちゅうのうソース じゃがいも ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶 にんじん きゅうり みかん	658 2.6
25	木		☆ 6年生 修学旅行 ☆ 麦ごはん 牛乳 さけの西京焼き ごまあえ かきたまみそ汁 菊花みかん	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご とうふ みそ わかめ	こまつな キャベツ はねぎ えのきたけ みかん	610 2.5
26	金		☆ 6年生 修学旅行 ☆ ツナごはん 牛乳 オムレツの野菜あんかけ わかめスープ 菊花みかん	こめ むぎ ごめ油 かたくりこ さとう だいず油 ごま ごま油	まぐろ ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく わかめ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ にら みかん	596 3.2
29	月		麦ごはん 牛乳 ピビンバ (肉みそ) ピビンバ (錦糸たまご) ピビンバ (ごまあえ) しめじスープ	こめ むぎ ごま油 さとう さとう かたくりこ なたね油 ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご ベーコン とうふ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	597 2.4
30	火		麦ごはん 牛乳 みそおでん ツナサラダ 菊花みかん	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ ごめ油 さとう	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ こんぶ みそ まぐろ	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり コーン みかん	588 1.9
31	水		☆ 5年生 社会科見学 お弁当の用意をお願いします ☆ 絆づくり交流事業試食会 ☆ 桜えびごはん 黒はんぺんのお茶フライ ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁 菊花みかん	こめ むぎ さとう ごめ油 かたくりこ こむぎこ パン粉 さとう ごめ油 ごま	とり にく さくらえび さば いわし たら ひじき さつまあげ だいず みそ あぶらあげ	にんじん しいたけ グリンピース ちゃば にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ はねぎ みかん	665 2.8

今月の給食は22回の予定です