



10月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	ようび	おもち	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		
1	火		牛乳 麦ごはん 豆腐のチリソース煮 ポテトスープ くだもの	こめ むぎ ごま油 さとう でんぷん トマトケチャップ じゃがいも	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいず とうふ ベーコン	たけのこ たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ にんじん パセリ なし	622 1.9	
2	水		牛乳 バターライス ドライカレー 野菜スープ くだもの	バター こめ むぎ ごめ油 カレールウ ケチャップ ソース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう ひじき だいず	たまねぎ にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん パセリ	603 3.0	
3	木		牛乳 麦ごはん 八宝菜 うずらの卵煮 豆腐と青菜のスープ くだもの	こめ むぎ ごめ油 でんぷん ごま油 でんぷん	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらのたまご とうふ ベーコン かまぼこ	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな みかん	597 2.2	
4	金		牛乳 麦ごはん 団子の甘辛あえ えのきと卵のスープ こんぶの佃煮 くだもの	こめ むぎ ごめ油 でんぷん さとう じゃがいも トマトケチャップ でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう まいわし たら だいず たまご ベーコン こんぶ	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン えのきだけ はねぎ しめじ	611 2.9	
7	月		牛乳 麦ごはん すきやき 貝だくさんみそ汁 くだもの	こめ むぎ さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ かつおだし あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ はくさい ねぶかねぎ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	590 1.8	
8	火		牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り煮 卵の花炒り みそ汁 くだもの	こめ むぎ さとう さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく おから あぶらあげ かつおだし みそ わかめ	しょうが にんじん しいたけ はねぎ こまつな	596 2.2	
9	水		☆ 5年生 自然教室 ☆			ぎゅうにゅう		
			牛乳 玄米入り背割りコッペパン マカロニのクリーム煮 白菜スープ くだもの	こむぎご ショートニング げんまい さとう バター こむぎご さつまいも マカロニ はるさめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ハム とりにく こなチーズ だっしふんにゅう きんときまめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんじん はくさい はねぎ みかん	585 2.2	
10	木		☆ 5年生 自然教室 ☆			ぎゅうにゅう		
			牛乳 麦ごはん ししゃもの竜田揚げ きんぴら みそ汁 くだもの	こめ むぎ でんぷん ごめ油 ごめ油 ごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな	599 2.2	
11	金		牛乳 わかめごはん みしまじゃがとっと 五目豆 みそ汁 くだもの	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ ごめ油 さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぐち たら とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ かつおだし わかめ みそ	こまつな ごぼう にんじん グリンピース はねぎ	582 2.5	
15	火		牛乳 ツナごはん ピーンズサラダ みそ汁 くだもの	こめ むぎ ごま油 さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず かつおだし みそ わかめ とうふ あぶらあげ	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン はねぎ みかん	593 2.8	
16	水		牛乳 麦ごはん マーボー大根 ポテ豆サラダ のりふりかけ	こめ むぎ ごめ油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油 さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム のり	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん だいこん ねぶかねぎ きゅうり えだまめ	589 1.7	

つづきは裏面をみてください。

ひ	ようび	おもち	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	木		牛乳		ぎゅうにゅう		644 1.7	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			オムレツ	だいたい	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん		
			ケチャップソース (オムレツ)	こめ油 さとう トマトケチャップ		たまねぎ しめじ ピーマン		
			ミートボールシチュー	バター こむぎこ じゃがいも パン粉 でんぷん	だっしふんにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ			
くだもの			みかん					
18	金		牛乳		ぎゅうにゅう		609 1.7	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			トンクドウフ	こめ油 ごま油 でんぷん さとう	ぶたにく なまあげ	しいたけ にんじん さやいんげん		
			ワンタンスープ	ごま ワンタンのかわ ごま油	わかめ	はくさい ほうれんそう		
			アーモンドフィッシュ	アーモンド ごま	いわし			
毎月19日は☆ 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！								
21	月		牛乳		ぎゅうにゅう		583 2.1	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			ピビンバ (肉みそ)	ごま油 さとう ごま でんぷん	ぶたにく だいたい みそ	たけのこ にんにく しょうが		
			ピビンバ (錦糸たまご)	さとう でんぷん なたね油	たまご			
			ピビンバ (ナムル)	ごま油		ほうれんそう キャベツ		
しめじスープ		ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ					
23	水		牛乳		ぎゅうにゅう		658 3.0	
			ソフトめん	こむぎこ				
			ミートソース	こむぎこ バター ケチャップ ちゅうのうソース こめ油	ぶたにく だいたい だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶		
			じゃが芋の中華サラダ	じゃがいも ごま油 さとう	ハム	にんじん きゅうり		
			くだもの			みかん		
24	木		☆ 6年生 修学旅行 ☆					576 1.5
			牛乳		ぎゅうにゅう			
			麦ごはん	こめ むぎ				
			揚げ出し豆腐	なたね油 でんぷん	だいたい			
			肉みそあん (揚げ出し豆腐)	こめ油 さとう ごま	ぶたにく みそ だいたい	たまねぎ たけのこ しいたけ はねぎ		
にらたまスープ	でんぷん	たまご	にら					
25	金		☆ 6年生 修学旅行 ☆					581 1.4
			牛乳		ぎゅうにゅう			
			麦ごはん	こめ むぎ				
			おざく	こめ油 さとう さといも	とりにく だいたい ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん		
			ツナサラダ	こめ油 さとう	まぐろ	キャベツ きゅうり ホールコーン		
くだもの			りんご					
28	月		牛乳		ぎゅうにゅう		581 1.6	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			焼き肉	こめ油 さとう ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もも缶		
			えのきと卵のスープ	でんぷん	わかめ たまご	えのきだけ はねぎ たけのこ		
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリーエキス		
29	火		牛乳		ぎゅうにゅう		607 1.8	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			魚のマヨネーズ焼き	マヨネーズ パン粉	さわら	パセリ		
			野菜ソテー	こめ油		たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ		
			豆腐と青菜のスープ	でんぷん	かまぼこ とうふ ベーコン	こまつな		
30	水		牛乳		ぎゅうにゅう		623 2.7	
			さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも ごま				
			ちくわのカレー揚げ	こむぎこ こめ油	ちくわ たまご			
			おひたし		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ ホールコーン		
			みそ汁	ごま	にぼしだし あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ		
31	木		牛乳		ぎゅうにゅう		670 2.4	
			麦ごはん	こめ むぎ				
			さんまの甘露煮	でんぷん	さんま	レモンかじゅう		
			切り干し大根と豚肉のソース炒め	こめ油 ちゅうのうソース ワスターソース	ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん		
			みそ汁	じゃがいも ごま	にぼしだし あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ		